RENATO ALVES

Os 10 hábitos da memorização

Desenvolva uma memória de elefante

Os 10 Hábitos da Memorização

Desenvolva uma memória de elefante

RENATO ALVES

Dedico integralmente esta obra à minha amada esposa, Ariane Alves, que habita, colore e perfuma a minha memória, tornando alegres as lembranças e fazendo mais leve a minha vida.

Tenho comigo a ideia de que o maior presente que um ser humano pode receber é a oração. Ela é uma bênção sagrada que carrega em si energia divina, positiva, protetora. Por esse motivo, acho que devemos trabalhar todos os dias para sermos dignos de receber orações.

Por isso, quero agradecer a todos aqueles que oraram e ainda oram por mim: familiares, amigos, parceiros, funcionários e especialmente meus queridos alunos. Da mesma forma que vocês se lembram de mim em oração, tenham certeza de que sempre estarei orando por todos vocês.

SUMÁRIO

PREFÁCIO

Mas afinal, o que é o prefácio de um livro? Acho que é como um convite para abrir a porta de uma casa que não é totalmente sua, mas onde você também não é apenas uma visita.

Pois bem: sinto-me honrado com a oportunidade de fazer-lhe este convite. Neste momento, tudo o que você vai encontrar lá dentro ainda é uma incógnita, mas você aceitou entrar e está cheio de esperanças com relação ao que vai aprender com esta experiência.

Diz-se que um livro deve sempre ser parte da vida de todos nós. Principalmente quando é um bom livro. Somos leitores e somos autores. Lembro que quando pequeno minha mãe disse que um homem para ser completo tinha que plantar uma árvore, ter um filho e escrever um livro, e isso ficou gravado na minha mente. Já plantei uma árvore e tenho a Rafaela, minha filha maravilhosa, mas o livro... Por isso fiquei muito feliz com o convite para escrever este prefácio; porque, pela qualidade desta obra, isso já vale pelo livro que ainda não escrevi!

Na minha vida empresarial, sempre tive boa percepção das necessidades do mercado e um grande espírito empreendedor. Desde vender camisetas na época de faculdade, até chegar a trabalhar na área de treinamento e negociação de palestras, experimentei altos e baixos, como todo empresário, antes de consolidar meu sucesso. Mas nunca havia me passado pela cabeça agenciar alguém com um curso de memorização.

Porém, meio sem querer, topei com alguém que se identificou como Renato Alves, dizendo ter um método de memorização único, que dava resultados excepcionais. Consultou-me sobre a possibilidade de eu representá-lo nas vendas do curso.

A princípio não comprei sua ideia; nem mesmo acreditava muito nela. Mas, muito persistente, Renato frequentemente me ligava, mandava e-mails, enviava material via correio; tudo tentando me convencer a promover seu curso. "Água mole em pedra dura, tanto bate até que fura"!... Começamos a promover seu curso e o sucesso foi tanto que o levamos para as principais cidades do Brasil.

Desde então, foram mais de cem mil alunos treinados. Com seu jeito simples e simpático, Renato cativa os alunos e realmente os faz obter os resultados que procuram. Recebemos mensalmente milhares de depoimentos de ex-alunos que foram aprovados nos exames na faculdade, na OAB e em concursos públicos, além de tantos outros desafios superados, dizendo que tais conquistas foram obtidas com o auxílio das técnicas aprendidas no curso de Memorização e Concentração de Renato Alves.

Posso dizer, com orgulho, que Renato e eu crescemos muito juntos, profissionalmente falando. Pois nesses anos de convívio foram mais de 200 cursos promovidos, horas e horas em estúdio gravando e editando o material em DVDs, aprimorando todo o trabalho, para chegarmos ao estágio de profissionalismo que hoje é marca registrada dessa parceria e dos cursos ministrados.

Agora que você já sabe um pouco sobre quem é Renato Alves e o que ele tem a lhe oferecer neste livro, vou deixá-lo a sós com a leitura. Assim você poderá aproveitar melhor o conteúdo deste trabalho que, sem dúvida alguma, irá revolucionar o seu modo de memorizar tudo o que é importante em sua vida. Ou, em outras palavras, irá revolucionar toda a sua vida!

Boa leitura!

Flávio Golfetto, Diretor Comercial da Corpo RH

INTRODUÇÃO

Pode ser que você esteja sofrendo muito com problemas decorrentes de suas falhas de memória. Esses episódios, porém, são normais e não acontecem somente com você. Afinal, como tantos bilhões de pessoas, você é humano. Contudo, embora isso seja compreensível, sua condição de ser humano falível não o livra das consequências de seus esquecimentos.

Talvez você seja o responsável pelo departamento financeiro de uma grande empresa e tenha se esquecido de pagar determinada conta no dia do vencimento. Os juros e multas sobre o valor devido geraram um sério prejuízo para a empresa. Como você vai explicar isso para o seu superior?

Ou quem sabe você seja o chefe de expedição de uma grande empresa e tenha se esquecido de conferir as notas fiscais, enviando a mercadoria errada ao cliente. Nesse caso, foram dois prejuízos: o da empresa, que desagradou a um importante cliente, perdendo tempo e dinheiro, e o do próprio cliente, que perdeu o prazo para a entrega de uma encomenda. Será que vai ser fácil você resolver isso?

Pode ser também que você seja a secretária do diretor de vendas de uma empresa multinacional e se esqueceu de enviar um fax importante, o que culminou com o abalo das relações comerciais em um contrato de quase um milhão de reais. Nesse caso, você teria dúvidas sobre o fato de que, no mínimo, iria perder o emprego?

Quanto de indenização você acha que o hotel em que você poderia estar trabalhando, por exemplo, deveria pagar a um casal em lua-de-mel que chegou para se hospedar e descobriu que a suíte nupcial já estava ocupada, porque você tinha se esquecido da reserva feita e alugado a única suíte para outro casal? Será que o seu emprego ainda ficaria de pé depois de uma gafe dessas?

Você já virou noites estudando para a prova do dia seguinte e depois, na hora do exame, teve um branco de memória, percebendo que não lembrava absolutamente nada do que tinha estudado?

E o que dizer daquele dia em que você foi ao supermercado, fez todas as compras, lotou o carrinho, passou tudo pelo caixa e, quando foi pagar, percebeu que havia esquecido a carteira?

Pare um pouco e pense: será que você, agora mesmo, não está esquecendo alguma coisa?

Acalme-se: você não está sozinho no mundo! Você não é o único a esquecer e não é o primeiro a ter de arcar pesadamente com as consequências dos seus esquecimentos. E nem é um caso perdido. Para o seu caso de falha de memória há solução.

Com o *Método Renato Alves de Memorização*, você vai aprender a utilizar sua memória de modo mais eficiente, desenvolvendo estratégias infalíveis para evitar esquecimentos. Vamos trilhar juntos um caminho que, comprovadamente, vai livrá-lo de todos esses problemas e transformá-lo em alguém mais seguro e com maior prazer de viver.

Minha proposta é ajudá-lo a dominar a arte da memorização e a evitar o esquecimento, proporcionando-lhe assim a possibilidade de ser mais organizado e produtivo em suas atividades pessoais e profissionais. E colher todas as vantagens decorrentes disso.

Mediante o conhecimento e a adoção de *dez hábitos simples de memorização*, você vai aprimorar o uso de sua memória, com todos os benefícios que isso lhe trará.

Está interessado? Então, venha comigo! Vamos começar a mudar a sua história.

VOCÊ TAMBÉM TEM UMA MEMÓRIA PODEROSA

As pessoas que hoje me veem fazendo demonstrações de memória em programas de televisão, gravando em poucos minutos números com centenas de dígitos, memorizando listas com dezenas de palavras, a sequência completa de cartas de um baralho ou o nome de cada um dos alunos de uma sala de aula, sempre pensam que entrei no universo da memorização por possuir uma memória poderosa, ou porque fui favorecido pela genética.

Deixe-me lhe dizer que tudo isso que faço é algo que você também pode fazer. Não sou nenhum super-homem, e você tem tanto poder de memorização quanto eu — ou talvez até mais.

Não é preciso ser um super-homem

Na verdade, só Deus sabe quanto sofri com minha dificuldade de aprendizagem, falta de concentração e excessiva divagação mental. Quando eu estava na quinta série, experimentei meu primeiro fracasso acadêmico: fui reprovado em três matérias. Eu tinha um grau de retenção muito baixo, e isso me deixava desanimado. Pegar um caderno e fazer uma simples tarefa era para mim um enorme sacrifício. Eu sabia que aquilo era importante, eu queria estudar, mas não conseguia memorizar nada!

As dificuldades e a desmotivação se tornaram tão frequentes que passei a me julgar incompetente para os estudos. Pasme: alguém como eu, que hoje dá aulas e escreve livros, já foi um sujeito que acreditava não ter a menor aptidão para a área acadêmica!

E quanto a você? Será que você lembra quantas vezes teve dificuldades em memorizar algum assunto na escola e por isso acabou achando que não era bom naquela disciplina? Isso para mim era rotina! Só para ter ideia, a minha dificuldade de memorização era tão séria que fez com que eu me decidisse por profissões nas quais não precisasse usar muito as matérias em que me considerava ruim. Evidentemente, depois eu me arrependi dessa decisão e tive de recuperar o tempo perdido.

Foi exatamente por necessidade, e não por prazer, que comecei a estudar tudo o que existia sobre o funcionamento da mente humana, concentrando-me principalmente nos mecanismos de funcionamento da memória. Eu me dediquei de corpo e alma a encontrar uma solução para os meus problemas.

A maior revolução em minha vida se deu no momento em que descobri como funcionava minha memória — e que ela poderia ser tão boa, tão rápida e tão retentiva quanto a de qualquer campeão de memorização deste planeta.

Uma década depois de iniciar meus estudos e revolucionar a maneira como utilizo a minha memória, resolvi escrever este livro. Decidi dividir com mais pessoas as soluções simples, mas poderosas, que me ajudaram a evitar todo tipo de esquecimento. E que me permitiram riscar definitivamente do meu vocabulário o verbo *esquecer*.

Talvez este livro esteja hoje em suas mãos exatamente porque você também gostaria de utilizar sua memória de um modo mais eficiente. Ou talvez você tenha optado por lê-lo porque sua memória anda pedindo socorro e você já esteja ouvindo seus gritos. Em qualquer dos casos, saiba que existe um caminho para solucionar seus problemas. E ler este livro será um dos melhores investimentos que você fará em sua vida. Aprender a utilizar melhor sua memória, com certeza, vai lhe evitar muitas decepções pessoais, profissionais e acadêmicas, e gerar novos frutos na sua busca pelo sucesso.

Para escrever este livro, escolhi não fazer uso de denominações técnicas, ou me amparar em teorias complexas. Afinal, este não é um tratado científico sobre memória, mas o resumo de observações que foram transformadas em teorias e mais tarde em técnicas poderosas que podem ser utilizadas por qualquer indivíduo. Quero apenas orientá-lo da mesma maneira que fiz com milhares de pessoas que mudaram suas vidas depois que tiveram contato com aquilo que chamo de *uma nova metodologia de memorização*.

Temos um bom caminho para percorrer. Você irá se entusiasmar com o que aprenderá sobre aquilo que considero a capacidade mais importante de um ser humano: a memória. Acredite: muitas pessoas morreram e muitas outras morrerão sem nunca ter aprendido nada sobre ela. Sem nunca ter descoberto a diferença essencial entre *utilizar a memória* e *utilizar a memória com inteligência*.

A memória está presente em seu dia-a-dia mais do que você imagina

Quero que você saiba que usar bem a memória não é nenhum bicho-de-sete-cabeças nem é um privilégio meu. Para provar isso, eu proponho que você

faça um teste agora.

Imagine que você participou de um processo de seleção de uma grande empresa e venceu todas as etapas. Agora você está prestes a conseguir a tão sonhada vaga no emprego, mas para isso terá que passar num último teste: deve memorizar o nome e o rosto de oito pessoas. O teste servirá para o recrutador medir a sua capacidade de reter os nomes dos clientes que você vai atender, caso seja contratado. Você necessita muito do emprego e são apenas dois minutos que o separam da vaga. São apenas dois minutos para memorizar o nome e o rosto das oito pessoas relacionadas nas fotografias a seguir. Faça isso agora:

(1) Tina, (2) Ricardo, (3) Rita, (4) Elzira, (5) Maria, (6) Lucas, (7) Ariane, (8) Laércio.

Em seguida, espere mais cinco minutos. Volte para as fotos e veja quantos nomes você consegue lembrar.

E então? Lembrou-se de quantos nomes?

Se você lembrou todos os nomes, parabéns! Isso significa que a sua memória está excelente! Seria finalmente aprovado no teste e conquistaria a vaga de emprego.

Se você se lembrou de cinco a sete nomes, talvez não conquistasse a vaga, mas, pelos padrões normais, sua memória seria avaliada como saudável.

Caso tenha lembrado menos de cinco nomes, isso não significa exatamente que você tenha memória fraca, mas indica a necessidade de aprender e aplicar estratégias de memorização.

De modo geral, esse teste é relativamente fácil, mas, acredite, muitas pessoas hesitariam em participar dele. Não por terem memória ruim, mas por medo de não conseguirem lembrar os nomes.

O importante é você saber que a qualidade da lembrança depende da qualidade da memorização. É preciso fazer algo para memorizar, a fim de poder lembrar depois. É preciso ter alguma estratégia que garanta uma boa memorização. Mesmo que essa estratégia seja apenas dar a devida importância ao contexto da tarefa. O fato é que, se você fizer algo para lembrar, você irá lembrar.

Quando potencializamos o foco de nossa atenção em um nome, número, tarefa ou informação, damos uma ordem para que nossa memória trabalhe e ampliamos absurdamente nosso poder de memorização.

A primeira coisa importante a entender sobre a nossa memória é que não a utilizamos apenas em momentos especiais, como muitos imaginam. Muito pelo contrário: a memória está presente em nosso dia-a-dia mais do que imaginamos. Ela determina tudo em nossa vida. Não existe na face da Terra uma única ação humana que não dependa fundamentalmente da memória. Do ato de respirar a escolher um alimento na geladeira, de planejar as tarefas do dia a imaginar como estaremos daqui a vinte anos: tudo o que fazemos depende do bom desempenho da nossa memória. Você não entenderia o que está lendo neste momento se não fosse a ação da sua memória.

Pensar que não faz diferença conhecer bem sua memória é a forma mais rápida de perder oportunidades. Quando a utiliza com inteligência, você a transforma numa poderosa máquina de realizar sonhos. Entender por que não lembramos o nome de uma pessoa que nos cumprimenta, por que não lembramos um texto que foi lido ainda há pouco, por que algumas pessoas esquecem os próprios filhos — ou toda sorte de prejuízos que sofremos por conta dos esquecimentos— é uma experiência libertadora.

Uma boa notícia é que, quando você conhece sua memória, dá um importante salto em termos de desenvolvimento mental, de autoestima e de qualidade de vida.

Outra boa notícia é que não existe limite de idade para desenvolver a memória. Qualquer pessoa, de qualquer idade, pode dominar técnicas de memorização. Tome como exemplos todas as pessoas que desfrutam de ótima

memória e lucidez mesmo que já estejam em idade avançada. O segredo dessas pessoas? Elas confiam na memória e a utilizam bem. Enfim, elas usam a memória com inteligência!

A simplicidade é o melhor caminho

Aprender como utilizar a memória com inteligência é mergulhar num mundo interessantíssimo, que até há pouco tempo imaginávamos ser privilégio de grandes pensadores, filósofos e cientistas.

As ferramentas que ensinarei você a usar neste livro dispensam o treinamento. As técnicas que você vai aprender não exigirão o menor esforço para dar resultados, porque a sua memória será trabalhada a partir da conscientização e da mudança de hábitos. São técnicas que farão da sua memória a sua melhor companheira.

Perceba que o essencial para quem deseja investigar a memória é mergulhar nas profundezas da própria alma. Descer até os porões da memória e descobrir que a soma de tudo o que conhecemos é muito menor do que tudo o que há para saber sobre ela. Você quer realmente melhorar a sua memória? Então, pare de olhar para fora e comece a olhar para dentro de si!

Muitas vezes me perguntei: o que fazem os melhores estudantes para se concentrar, memorizar e aprender tão rápido? Como funciona a memória de grandes artistas, profissionais e jornalistas que lidam com o excesso de informação? O que algumas pessoas fazem para evitar os lapsos de memória e seus consequentes prejuízos?

Evidentemente, para aprender a forma pela qual a sua mente manipula a memória, você também precisa levar em conta o mundo exterior. Para desenvolver uma nova metodologia da memorização, entrevistei pessoas de todos os lugares, idades, sexos, classes sociais e culturas, especialmente as que declaravam desfrutar de uma excelente memória. Também li muito sobre elas e tive o cuidado de ouvir aquelas que se queixavam de problemas de memorização para descobrir o que estavam fazendo de errado.

As pessoas que dizem não ter uma memória sensacional, na verdade, simplesmente não sabem como ela funciona e não têm técnicas para memorizar. E, sem um conhecimento básico, dificilmente chegam a aprimorar o uso de sua memória.

A diferença entre você e aquela pessoa que aparece na televisão e lembra um monte de coisas é que ela tem um método para lembrar. É por isso que a

partir de agora você também deve investir num método que realmente funcione, para nunca mais esquecer as coisas importantes.

Você já é muito bom em memorização, mas ainda não sabe disso. Vamos avançar e acabar com todas as dúvidas sobre a sua capacidade de memória. Vamos mudar tudo em sua vida. Para melhor.

POR QUE ESQUECEMOS AS COISAS?

Você alguma vez já conversou com pessoas que se queixam de ser muito esquecidas? Notou como reclamam o tempo todo que não conseguem lembrar onde deixaram chaves, celulares, carteiras e todo tipo de objetos?

Talvez você também esteja se sentindo como uma dessas pessoas. É possível que tais esquecimentos o estejam forçando a acreditar que a sua memória está ficando ruim.

Porém, o que precisamos para resolver essa situação não é tratar a memória com remédios, mas com soluções eficazes. E essas soluções começam com a identificação e o entendimento das diversas razões pelas quais temos dificuldade de memorização e também o porquê de esquecermos as coisas.

Os esquecimentos têm suas causas

A Fórmula 1 é um dos esportes de maior audiência do mundo. Em geral, são cerca de vinte competidores, com suas máquinas de última geração, disputando o cobiçado título de melhor piloto do mundo.

Sempre cito a Fórmula 1 como uma das melhores analogias para ajudar a entender os problemas de memória e para explicar por que existem momentos em que a nossa memória funciona bem, enquanto, em outros, ela parece nos deixar na mão.

Se durante uma corrida de Fórmula 1 tudo correr bem, se não houver nenhuma batida e não estourar nenhum motor, quem vai cruzar a linha de chegada e completar a prova?

Normalmente algumas pessoas respondem a essa pergunta dizendo que é o corredor mais rápido. Mas eu proponho que pensem melhor. A resposta correta é: *Todos eles irão cruzar a linha de chegada e completar a prova*.

Entretanto, se eu perguntar quem vai subir ao lugar mais alto do pódio, todos respondem corretamente: — *Aquele piloto que andou mais rápido!*

Perceberam como é importante prestar atenção à pergunta? Pois é a mesma coisa com a memorização. Quando se quer memorizar alguma coisa, é preciso

prestar atenção àquilo que se quer memorizar.

As informações de que necessitamos para nos destacar e nos diferenciar das outras pessoas em nossas atividades cotidianas devem ser de boa qualidade e têm de ser coletadas com atenção. Tais informações (os combustíveis da mente) precisam ser assimiladas com rapidez, exatidão, e guardadas num tanque de combustível grande e seguro. Esse tanque é a nossa memória, e por isso ela precisa ser infalível.

Se a nossa memória fosse um carro, seria uma Ferrari! Entretanto, possuir uma Ferrari não é o mesmo que saber usar uma. Um carro como esse exige extremo cuidado. Sem manutenção, combustível de qualidade, regulagem precisa e, principalmente, um piloto qualificado, a Ferrari não sairá do lugar. Note: nem o melhor carro do mundo será eficiente sozinho. Se todo esse conjunto não estiver funcionando bem, o carro não vai andar.

Talvez você tenha assistido ao Grande Prêmio da Hungria de Fórmula 1 em 2008, ou pelo menos ouvido falar dele. O piloto brasileiro Felipe Massa assumiu o primeiro lugar depois de ultrapassar o inglês Lewis Hamilton. Ele fazia uma corrida perfeita, com a vitória praticamente garantida, quando o motor de sua Ferrari quebrou, faltando apenas três voltas para o final da prova.

O mundo da memória pode ser igualmente cruel, se não a prepararmos adequadamente. Como veremos adiante, a maioria dos problemas de memória é gerada por atos que podem ser facilmente evitados.

Pessoas desorganizadas são mais esquecidas

Na verdade, posso lhe garantir que a sua memória é melhor do que você imagina. Talvez o seu problema esteja mais ligado à falta de organização. Muitos daqueles que reclamam de problemas de memória são, no fundo, um pouco ou muito desorganizados.

Não podemos confundir falta de memória com falta de organização. São coisas completamente diferentes. As pessoas desorganizadas, que não veem vantagem em ordenar suas tarefas, atividades ou compromissos, infelizmente sofrem sérios prejuízos com os esquecimentos. Perdem um tempo precioso refazendo tarefas, dando explicações e procurando objetos que sequer lembram onde puseram.

A desorganização se caracteriza pela falta de regras, prioridades e critérios na realização de certas tarefas. Esses são os fatores que devemos levar em conta. Afinal, quando você não cria regras a serem seguidas, a desorganização o deixa

perdido, você não consegue se concentrar no que é importante e acaba se esquecendo de coisas que deveria fazer.

Talvez você conheça ou até seja uma dessas pessoas que iniciam várias atividades mas não conseguem concluir nenhuma. Eis aí alguém desorganizado e que, consequentemente, esquece as coisas com facilidade! Por outro lado, talvez você até seja um especialista em organização, mas ainda assim sinta dificuldades em se lembrar das coisas. Neste caso, um segundo problema pode explicar isso.

Nunca nos ensinaram a lidar com as informações importantes

O professor apresenta a matéria, diz qual será o dia da prova e pede ao aluno que vá para casa estudar. Essa cena seria normal e não geraria maiores crises, se não fosse por um pequeno problema que aflige a grande maioria dos alunos: como estudar e memorizar aquela matéria?

As atividades profissionais, acadêmicas, religiosas e sociais exigem muita concentração, leitura e memorização, isso todos nós sabemos. Entretanto, ninguém nunca nos disse como usar a nossa memória da maneira correta. Como guardar informações, separando aquilo que é importante daquilo que pode ser descartado.

Pense nas vezes que você tentou memorizar alguma informação importante, mas diante da dificuldade acabou perdendo o estímulo e o interesse.

Todos nós sabemos que é o grau de interesse que potencializa o estado de atenção. E que, quando a pessoa está interessada, ela apresenta uma percepção mais apurada e uma memória mais receptiva. Entretanto, como se interessar por informações com as quais nunca aprendemos a lidar?

Foi por nunca nos terem ensinado a lidar com certas informações que sentimos dificuldade em memorizá-las. Então, se você tem um filho na escola, nunca pergunte a ele se já estudou; primeiro, pergunte se ele sabe estudar. E se ele sabe como memorizar determinada matéria. Muitos pais têm descoberto que a dificuldade que seus filhos sentem em aprender não está relacionada à falta de memória, mas ao fato de não saberem lidar com as matérias. Exigir que um estudante faça aquilo que não sabe fazer pode reforçar o desinteresse dele pelo estudo.

No mundo moderno, nossas tarefas exigem que sejamos cada dia mais bem informados. A memória humana tem total condição de absorver aquilo que é desejável. Apenas é preciso saber como fazer isso.

Aprender a lidar com um grande volume de informações no dia-a-dia é o seu grande trunfo para conquistar os seus objetivos. O uso de memórias artificiais

como auxiliares de memorização pode ser tentador, mas também devastador, se malfeito.

As pessoas usam as memórias artificiais de maneira errada

O grande volume de informações que recebemos todos os dias, somado à sensação de estarmos esquecendo as coisas, nos leva cada vez mais à dependência dos meios artificiais para não nos esquecermos do que importa.

Não há nada de errado em utilizar memórias artificiais; afinal, são recursos incríveis que o mundo moderno nos disponibiliza. O problema reside em não saber utilizá-las com inteligência. Ignorar a estreita relação da memória natural com a memória artificial pode ser um erro que nos fará pagar um preço muito alto. Mas que relação é essa que devemos respeitar? A memória artificial existe apenas para armazenar tudo aquilo que não é necessário guardar na memória natural. Ela não substitui simplesmente a nossa memória — é apenas uma memória auxiliar!

Existem momentos e informações que só a sua memória natural conseguirá manter intactos. Por exemplo, você conseguiria armazenar numa filmadora a emoção do seu primeiro beijo? Você pode até mesmo registrar o beijo por meio do vídeo, mas nunca a emoção.

Portanto, é preciso saber usar com critério os meios auxiliares para ajudar a sua memória a trabalhar melhor. A sua memória é que deve estar no comando o tempo todo.

Você lembra quando o Papa Bento XVI visitou a cidade de São Paulo em 2007? Enquanto o pontífice desfilava pelas ruas da capital, pessoas se acotovelavam nas calçadas com suas câmeras digitais nas mãos, tentando fazer a melhor foto. Qual o equívoco dessa atitude? A pessoa tem apenas três segundos na vida para ver pessoalmente o Papa... e para onde ela fica olhando? Para o visor de uma máquina fotográfica! Pergunto: e na memória natural? O que ficou registrado? Nada!

Dar preferência às memórias artificiais pode ser uma decisão perigosa por várias razões: se não forem muito bem cuidadas, elas podem cair, quebrar, queimar, estragar, mofar, ser roubadas e, na pior das hipóteses, fazer com que deixemos de usar a memória natural, tornando-a mais lenta.

A nossa memória não nos abandona. Ao contrário, ela nos acompanha em todas as fases da vida, proporcionando-nos liberdade. Esse conceito de liberdade pode ser entendido pela facilidade que temos de acessar a memória a qualquer momento. Por exemplo: um número de telefone está mais seguro e é mais fácil

de ser acessado na agenda de um celular ou quando está bem memorizado na cabeça de uma pessoa? Evidentemente que é a segunda opção.

Claro que algumas vezes a memória humana falha. Mas, até onde investiguei, tais falhas podem ser evitadas com atitudes preventivas. É preciso, no entanto, também saber filtrar o que chega até nós, porque tentar assimilar tudo o que você recebe pode lhe causar fadiga, que é outro grande inimigo da memória.

A fadiga mental é um sério problema causado pelo excesso de informações

A fadiga mental é um sério problema e, hoje em dia, um mal quase coletivo. Ela é provocada pelo excesso de informações que recebemos a todo instante.

O mundo está radicalmente mudado, especialmente para quem nasceu em meados do século XX. O volume de informação que essas pessoas recebiam em sua juventude aumentou absurdamente de lá para cá e continuará aumentando no futuro.

Mas, de que maneira isso pode afetar o modo como você usa a sua memória? Total e drasticamente! Será que sua memória é suficiente para guardar tanta informação? Sim, é. Mas é preciso selecionar o que é importante e usar a memória com inteligência, caso contrário você ficará muito desgastado mentalmente.

Você já deve ter experimentado aquela sensação de cansaço mental, devido à qual se recusa a pensar em alguma coisa ou a tentar lembrar algo que lhe foge da mente, não é mesmo? Como você reage a isso?

O maior problema de uma memória cansada é que ela pode se transformar em uma memória preguiçosa. A preguiça mental é uma espécie de zona de conforto que o nosso cérebro encontra para economizar energia. Evidentemente, essa suposta economia, que leva o indivíduo a não se empenhar totalmente na realização de uma tarefa, provocará prejuízos em relação ao que deveria ser memorizado.

Uma das consequências da preguiça mental é provocar o desinteresse e, fatalmente, algum tipo de esquecimento. Além do que, ela é muito democrática: assola crianças, jovens, adultos, idosos, enfim, todas as pessoas, indistintamente. Muitas vezes brinco dizendo que um sinal comum da preguiça mental é a pessoa ficar em *stand by* (modo de espera dos aparelhos eletrônicos); ou seja, a pessoa está ligada, mas não está funcionando.

Estados negativos que prejudicam a memória

Existem diversos fatores, voluntários ou involuntários, que inibem o bom desempenho da memória. Por exemplo: muitas vítimas de sequestro relâmpago narraram que, diante do caixa eletrônico e com um revólver apontado para o peito, não conseguiram lembrar de um simples número de senha do seu cartão de banco, devido ao alto nível de estresse.

Alguns alunos entregam a prova em branco depois de ficar horas brigando com a memória, sem conseguir lembrar que estudaram. O motivo: ansiedade.

O candidato a uma vaga de emprego pode se esquecer de dizer coisas importantes na entrevista seletiva, porque sua mente ficou paralisada pelo medo.

Esses e outros estados mentais negativos estão intimamente ligados aos desastres que acontecem em nossas vidas em razão dos esquecimentos. Eles emergem todas as vezes que olhamos com pessimismo para as tarefas que temos que realizar.

Má vontade

Quando fazemos uma determinada atividade com má vontade,vivenciamos uma das piores experiências pela qual uma pessoa pode passar. Só para ter ideia, muitas vezes é a má vontade que ajuda a explicar por que um estudante não consegue memorizar uma única linha do livro que está lendo. É a má vontade que prejudica a concentração de um colaborador durante a execução de uma tarefa na empresa. É a má vontade no trabalho que pode provocar verdadeiras tragédias no ambiente profissional.

Estresse

O estresse é outro grande inimigo da memória. Você se recorda de algum momento em que tentou ler um texto, mas infelizmente estava estressado ou com a cabeça quente? Provavelmente você se lembra desse momento, mas com certeza não lembra coisa alguma do texto que leu. Quando você está estressado, acaba inibindo todos os mecanismos da memorização.

Sabe aquela entrevista de emprego ou aquela prova de tirar o sossego? Pois bem, se você não estiver legal, tranquilo, elas provavelmente vão lhe tirar a memória também!

Depressão

A incapacidade de conseguir controlar os estados mentais negativos faz com que a pessoa experimente dificuldades, sobretudo no campo da memorização. Um exemplo disso é a depressão.

A depressão é um estado de tristeza profundo, que muitas vezes impede a memória de funcionar bem. A pessoa depressiva é também desinteressada, pois reforça os seus insucessos passados, não tendo estímulos para seguir adiante.

Ansiedade

A ansiedade é outro distúrbio que pode ter origem no fato de não conseguirmos memorizar informações simples como nomes, fisionomias, números, senhas, tarefas, compromissos, recados, textos etc. O fato é que, se você não conseguir memorizar o que entende ser necessário, inevitavelmente vai sair prejudicado e acometido pela ansiedade!

Má vontade, estresse, depressão e ansiedade são os principais estados que inibem o bom desempenho da memória. A lista ainda pode ser engrossada pelo medo, raiva, desinteresse, preguiça, ressaca, cansaço físico. Todos eles representam nossas reações aos desafios que temos que enfrentar e todos, sem exceção, nos desconectam da nossa própria memória. O organismo do ser humano, perfeito e eficiente, encontrou uma forma muito original de chamar a atenção para esses problemas e, de alguma maneira, corrigi-los. Acontece que a solução encontrada pelo nosso organismo pode agravar ainda mais um quadro de esquecimento. Trata-se do famoso e temido *branco na memória*.

O branco na memória que assombra a vida das pessoas

Ele chega sem avisar: na hora da prova, na entrevista de emprego, nos momentos mais decisivos da vida, surge o *apagão mental*, que abre as portas da insegurança e escancara o constrangimento.

O branco na memória é um mecanismo de defesa do nosso organismo. É uma reação eficiente, embora muitas vezes constrangedora, desencadeada contra estados mentais negativos que nos pressionam. É a maneira que o nosso organismo utiliza para dizer que tem alguma coisa errada acontecendo conosco.

Imagine que você tenha sido convidado a falar em público, mas não mostre muita intimidade com a oratória, e isso o deixa estressado. O sistema nervoso, tão sensível a alterações emocionais, escolherá então provocar uma crise de esquecimento — justamente na hora de você falar, mesmo que aquele não seja o melhor momento para isso acontecer.

Em outro caso, pode ocorrer de um subordinado não conseguir lembrar uma informação simples, devido a uma pressão psicológica criada por um chefe insensível.

Pode até mesmo acontecer que um indivíduo, na iminência de um orgasmo, se confunda e troque o nome da pessoa com quem está transando.

O branco na memória também pode estar nos alertando contra maus hábitos, como o uso de álcool e de drogas, a falta de atividade física, a falta de sono, o cansaço físico ou mental, a falta de uma boa alimentação e de ingestão de água. A baixa autoestima com relação à memória, isto é, a falta de confiança na própria memória, também pode agravar o fenômeno.

É bem verdade que você não precisa conviver com isso. O branco na memória tem explicação, tem causas bem definidas, e felizmente existem métodos para evitá-lo. Porém, antes de falar em solução, vamos procurar entender um pouco mais esse fenômeno, que se manifesta quando temos de lembrar coisas importantes, e mostrar também por que ignorar esse fato pode nos levar a sérios prejuízos.

Ele acordou atrasado. Deu um pulo da cama. Vestiu a roupa rapidamente e saiu de casa, apressado. Morava em Jundiaí, e era o primeiro dia de aula num curso que aconteceria na cidade de Sorocaba.

Pegou carona com seu pai até o terminal rodoviário e de lá pensava tomar um ônibus para Itu, onde faria uma conexão para o seu destino. Acontece que, devido ao atraso, acabou perdendo o ônibus. Transtornado e na pressa para tentar chegar no horário, não teve outra opção senão pagar caro para um taxista o levar até Sorocaba.

Quando finalmente chegou à faculdade onde aconteceria o curso, correu até a sala de aula e segurou firme a maçaneta da porta. Antes de abri-la, deu um forte suspiro de alívio por ter chegado com um mínimo de atraso. Mas, no momento em que girou a maçaneta e abriu a porta, teve uma desagradável surpresa: a sala estava vazia. Depois descobriu que o curso que lhe custara tão caro e que ele queria tanto fazer tinha acontecido na semana anterior.

Só lhe restou embarcar no ônibus que o levaria, cansado, faminto e desolado, de volta para a cidade de onde não teria saído se tivesse prestado um pouco mais de atenção às informações que havia coletado sobre o curso.

O relato que você acabou de ler é verídico. Teve como causa a falta de atenção, que levou o rapaz ao esquecimento de dados importantes sobre o curso. Muito além das chacotas, ou do constrangimento, esse problema de memória gerou ao protagonista um prejuízo financeiro de quase 400 reais, além de um dia inteiro perdido.

O problema de memória apresentado não é de deficiência nos processos de armazenamento e recuperação de informações do jovem. O problema real foi a falta de uma estratégia eficiente que o auxiliasse a lembrar aquilo que era importante

Será que você também já passou pela desagradável situação de chegar correndo e esbaforido ao trabalho, pensando estar atrasado, apenas para constatar que era feriado? Ou quem sabe já chegou à escola todo alegre e descontraído,

sem ligar muito por estar levemente atrasado, para logo depois perceber que havia sido marcada uma prova para aquela data — e você não havia estudado porque simplesmente se esquecera do dia da prova?

Esquecer uma data, um compromisso, um recado ou uma tarefa, por mais simples que seja, pode acarretar sérios prejuízos, que poderiam ser evitados se as pessoas soubessem lidar com alguns problemas básicos que minam o bom desempenho da memória.

Todos os dias, pessoas de todas as idades me procuram, preocupadas com a quantidade de esquecimentos que experimentam. São jovens, adultos e idosos que reclamam da falta de memória para registrar tudo o que a sociedade moderna lhes exige. Tenho certeza de que você também tem algum caso de esquecimento para me contar — a não ser que você *já tenha esquecido* as vezes em que esqueceu algo!

A memória humana é suficiente para registrar tudo o que precisamos para viver de modo satisfatório. Mas a vida na era da informação exige mais do que o simples ato de esperar, passivamente, as coisas serem registradas e, depois, recuperadas da memória. O mundo moderno pede o desenvolvimento de estratégias de aprendizagem e memorização que nos ajudem a separar o que é apenas lixo informacional daquilo que realmente é necessário. Em outras palavras, separar o conhecimento essencial que auxilia, que faz a ponte para um futuro de sucesso, da montanha de informação trivial que apenas mina o tempo e confunde a memória das pessoas.

A pressão que sofremos diariamente em função dos compromissos assumidos pode se manifestar na forma de desatenção e esquecimentos. Normalmente, os efeitos negativos causados por esses males nos afetam em três aspectos distintos: o financeiro, o temporal e o moral.

Prejuízo financeiro: o preço de um esquecimento

É fácil estimar exatamente quanto se perde em dinheiro por causa de um simples esquecimento. Basta anotar num papel o que foi esquecido, todos os passos necessários para corrigir os efeitos indesejáveis decorrentes desse esquecimento, verificar quanto custou cada um deles e somar.

Por exemplo, a pessoa sai de casa para viajar e esquece o documento do carro. Depois de rodar 35 quilômetros, lembra-se do documento do veículo e resolve retornar para buscá-lo. Com esses dados em mãos, basta calcular quanto ela gastou em combustível para retornar e refazer o mesmo trecho. Esse é um cálculo muito simples: um automóvel que roda 9 quilômetros com um litro de

combustível, para rodar os 70 quilômetros extras, que foram necessários para corrigir o esquecimento, consumiu 7,77 litros. Multiplique esse valor pelo preço corrente do combustível e você descobrirá qual foi o preço do esquecimento.

Olhando rapidamente para esse valor isolado, parece pouco, não é? Mas imagine-se somando todos os prejuízos que você pode ter com cada um dos seus esquecimentos, acontecendo duas ou três vezes por semana. Multiplique isso por 52 semanas e avalie o seu prejuízo anual! Agora, numa hipótese mais sombria, se o motorista só perceber que esqueceu o documento diante de uma *blitz* da polícia rodoviária, certamente o prejuízo será muito maior.

Você se lembra do último esquecimento que lhe causou prejuízo financeiro? De quanto foi o seu prejuízo na ocasião? Não importa se foi pouco ou muito: você concorda que ele poderia ter sido evitado, se você soubesse como usar melhor a sua memória?

Durante algum tempo adotei o hábito de entrevistar pessoas com o objetivo de tentar descobrir quanto se perde todos os anos por conta dos esquecimentos. A cifra a que cheguei me impressionou, porque esse valor poderia explicar facilmente o motivo de muitas famílias não conseguirem fechar o orçamento planejado no início do mês. Acredite: em grande parte dos casos, sobrariam cerca de dois mil reais por ano no orçamento de uma pessoa, se ela simplesmente investisse em estratégias para evitar os dolorosos prejuízos causados pela memória ou, melhor dizendo, pela falta dela em algumas ocasiões.

Avalie o prejuízo que você sofre todas as vezes que se distrai e esquece algo importante, como:

- uma conta que não é paga no vencimento e resulta na cobrança de juros;
- um ingresso de cinema, por não se lembrar do horário da sessão;
- uma escova de dentes numa viagem, que pode lhe gerar gasto extra para comprar outra, na estrada;
- as chaves do escritório, que vão levá-lo de volta para casa a fim de buscá-las — fazendo-o ter gastos extras com o deslocamento, além de amargar o prejuízo de horas de atraso no trabalho;
- uma panela no fogo, que pode representar um bom atraso no almoço, além de obrigá-lo a jogar fora o alimento queimado;
- as normas básicas de segurança no trânsito, que podem significar um belo amassado no para-choque do carro e um bom gasto com a oficina.

Enfim, de esquecimento em esquecimento, a montanha de dinheiro desperdiçado se eleva. O custo médio do desperdício, no caso de um adulto esquecido, cercado de compromissos e obrigações, é de 35 reais por semana. Calcule quanto isso representa ao longo de um ano.

Acredite, existem muitos exemplos parecidos com esses ocorrendo todos os dias. Pior: muitas vezes acontecendo dentro de nossas próprias casas. Ou até mesmo no mundo dos negócios.

Descobri que, por mais eficientes e experientes que sejam os líderes ou seus colaboradores, eles não estão imunes aos esquecimentos. Ao procurar mensurar o prejuízo diário gerado pelos esquecimentos individuais dos colaboradores de uma empresa — e quanto isso pode refletir em seu capital de giro —, descobri que as cifras são ainda maiores e evidentemente desanimadoras.

Contudo, não prestamos atenção nos prejuízos gerados pelos lapsos de memória, pelo simples fato de esse tipo de custo, na maioria das vezes, não ser contabilizável. Nunca se sabe o que será esquecido nem quais prejuízos isso provocará. Geralmente os planejadores ignoram em suas planilhas a hipótese de um colaborador esquecer algo.

É bem verdade que, na maioria dos casos, o prejuízo gerado pelo esquecimento é apenas de ordem financeira e por isso pode ser recuperado. Nesses casos, basta pagar o preço do esquecimento e consertar o erro. Mas, e quando o esquecimento diz respeito a uma perda que raramente conseguimos recuperar? E quando o esquecimento nos faz perder algo ainda mais valioso do que o próprio dinheiro — algo como, por exemplo, o tempo?

Prejuízo de tempo: conjugando os verbos *retornar* e *refazer*

A famosa expressão "Tempo é dinheiro" soa como um mantra na cabeça de superexecutivos de qualquer parte do mundo. Eles sabem calcular exatamente quanto perdem em dinheiro quando lhes falta este bem sagrado: o tempo.

O tempo é o bem mais valioso de um ser humano, e por isso não se deve desperdiçá-lo. Efetivamente, em vez de dizer que, *quando perdemos tempo, perdemos dinheiro*, deveríamos dizer que, *quando perdemos tempo, na verdade perdemos a vida*. Todas as obrigações que realizamos para garantir uma existência digna deveriam ser cumpridas de maneira excelente e no menor tempo possível. Dessa forma, sobraria mais tempo para dedicarmos à família, amigos, lazer, viagens, conhecimento, enfim, para nos dedicarmos à vida. Mas esquecer as coisas fatalmente resulta em perda de tempo.

- O paciente que esquece a data da consulta médica, depois de esperar semanas para ser atendido, perderá tempo ao agendar e esperar por uma nova consulta.
- O concursando que perde o esforço de um ano inteiro de preparo nos estudos, por conta de um branco na memória durante a prova, terá que retomar os estudos e aguardar o novo edital com a publicação do próximo concurso. Isso pode demandar meses de espera, angústia e atraso em seus planos de carreira.
- O gerente que esquece a chave da loja em casa perde o próprio tempo para buscá-la e desperdiça o tempo de todos os outros funcionários, que ficam esperando do lado de fora. Isso sem contar que também compromete o tempo dos clientes, obrigados a esperar para ser atendidos, o que é um péssimo negócio.
- O frentista do posto de gasolina que se esquece de ver o tipo de combustível utilizado no veículo do cliente corre o risco de colocar o produto errado, comprometendo o seu tempo e o do cliente, ao tentar corrigir o erro depois.

Retornar e *refazer* são verbos comuns no vocabulário dos esquecidos. Um gerente de produção de uma pequena editora de listas telefônicas regionais me contou que se esqueceu de fazer uma cópia de segurança dos desenhos das propagandas que seriam publicadas na nova edição. Um vírus de computador destruiu o sistema, obrigando o gerente a mobilizar toda a equipe, num mutirão que durou 21 dias, em jornada de 16 horas, para refazer todas as propagandas.

O problema é que nem sempre as pessoas dão importância aos prejuízos que os outros tiveram por causa delas. Nesses casos, porém, a perda de tempo sofrida em razão do esquecimento alheio pode render um ótimo processo judicial nas mãos de um bom advogado.

Em outros casos, a perda de tempo pode ser gerada não pelo esquecimento, mas pelo fato de simplesmente não se saber como facilitar aos outros a memorização de algo que estamos dizendo. Por exemplo: uma professora que não possui boa estratégia pedagógica para ensinar a matéria desperdiça um tempo precioso (seu e de seus alunos) ao voltar diversas vezes ao mesmo assunto.

Já no ambiente de trabalho, perde-se tempo quando o líder pede ao subordinado que realize uma tarefa que ele sequer imagina como deve ser feita, isto é, que não existe em sua memória.

Nos dois casos acima, a necessidade principal é uma só: ensinar com qualidade, para exigir qualidade depois. Esse é um dos segredos para economizar

tempo e evitar o *retornar* e o *refazer*.

Com algumas providências simples, qualquer pessoa pode evitar os esquecimentos e a perda de tempo decorrente deles.

O esquecimento, a distração e a incapacidade de memorizar causam sérios prejuízos financeiros e de tempo, que podem desgastar a consciência de uma pessoa. Entretanto, existe outro tipo de prejuízo causado por tais distúrbios que pode ser ainda pior. Refiro-me ao prejuízo moral.

Prejuízo moral: o esquecimento que destrói a reputação

Existem dois esquecimentos absolutamente constrangedores e que ferem profundamente a reputação de uma pessoa. Um deles é esquecer o nome de alguém. O outro é não lembrar a data de aniversário de pessoas amadas. Ambos, quando ocorrem, representam aquela “pisada na bola” imperdoável. Um embaraço, um prejuízo moral retumbante, que dificilmente consegue ser revertido.

Não existe pessoa no mundo que não tenha sofrido algum tipo de prejuízo moral em função de lapsos de memória ou eventual distração. Evidentemente, dependendo da importância da imagem de quem comete um deslize de memória, essa pequena falha pode ser vista como totalmente natural ou se transformar numa terrível queda. Uma coisa é o porteiro do seu prédio trocar o nome de um morador: fato perdoável. Outra coisa é um presidente da República trocar o nome do presidente de outro país diante da imprensa mundial. Isso já ocorreu com o presidente do Brasil, Luiz Inácio Lula da Silva, em visita ao Panamá. Durante um discurso de agradecimento, ele se confundiu e chamou de Alejandro o então presidente panamenho, Martín Torrijos Espino. Lula, que estava sendo homenageado, ainda agradeceu mais duas vezes a Alejandro, quando foi informado pelos assessores sobre o deslize. Agradeceu novamente, corrigindo para “meu querido Martín Torrijos”.

Eu mesmo fui vítima do esquecimento de dois apresentadores de televisão. Primeiro foi a apresentadora Ana Maria Braga. Ao anunciar-me em seu programa matinal, chamou-me de Leandro Rossito, nome do repórter que havia produzido uma matéria sobre os meus hábitos mnemônicos. Ela prontamente corrigiu o erro, desculpou-se e contornou a situação com o seu contagiante carisma.

A outra ocasião aconteceu com o apresentador Gilberto Barros. Ele não lembrou a maneira como deveria conduzir o teste de memória que deveria fazer comigo, ao vivo. Esse erro provocou um estresse no ambiente, que me impediu

de realizar o exercício com 100% de precisão. Esse problema, na época, quase arranhou a minha reputação.

No mundo das celebridades, enganos involuntários nem sempre são contornados com tranquilidade. Lapsos de memória, nas mãos de um jornalista, podem garantir semanas de fofocas em revistas especializadas e um prejuízo moral incômodo e de proporções incalculáveis. Imagine essas situações:

- o ator de teatro que esquece o texto;
- o artista que troca o nome da cidade em que se apresenta;
- o cantor que durante o show esquece a letra da música;
- o orador que esquece a palavra que encerra o raciocínio.

Todos, sem exceção, acabam pagando um preço bem alto por esses esquecimentos.

Na área profissional, um esquecimento ou distração quase sempre arranham a reputação de uma pessoa. Um colaborador distraído que esquece facilmente as tarefas que precisa realizar experimenta, além da perda de dinheiro e de tempo, o prejuízo moral. Neste caso, o prestígio e a qualidade do trabalho da pessoa são colocados em xeque. Em muitos casos, ela acaba perdendo a confiança dos colegas. Torna-se alguém em quem não se pode confiar para a realização de tarefas importantes.

É natural que a falta de confiança que depositamos em alguém seja diretamente proporcional à frequência com que a pessoa se distrai ou esquece as coisas. Afinal, temos de lembrar que um simples lapso de memória pode até colocar uma vida em risco.

Não é possível classificar o grau de distração das pessoas apenas em pequenos, grandes, leves ou simples. Distração provoca esquecimento, e este causa prejuízos. Toda distração carrega em si o peso e a expectativa do tiro sem rumo, da bala perdida: pode atingir uma parede e permanecer ali, inofensiva, ou pode atingir um alvo inocente, desencadeando dor e comoção coletiva.

Uma distração ou esquecimento pode gerar uma energia tão negativa que deixará marcas na nossa consciência pelo resto da vida.

Um exemplo de quanto uma distração pode ser grave é o da tragédia que acometeu um pai de família ao esquecer seu filho pequeno dentro do carro estacionado. O caso resultou na morte do bebê de um ano e três meses, depois de ficar sete horas dentro do veículo.

O homem foi indiciado por homicídio culposo (sem intenção de matar). Mas seria mesmo possível ou justo punir alguém por suas distrações e esquecimentos? E o que dizer desse caso específico, no qual já havia tanta dor presente?

Não sabemos quando será a nossa próxima distração ou involuntário esquecimento. Nesse sentido, somos tão impotentes e frágeis como o mais fino cristal. O ser humano não está imune. Qualquer um de nós está exposto ao erro involuntário.

É claro que o caminho que proponho neste livro não é vestir o manto da passividade e esperar com aflição a ameaça do erro. O mundo moderno nos pede cada vez mais atitudes proativas, isto é, que nos antecipemos aos problemas. Por isso é preciso tentar minimizar os riscos de distrações e esquecimentos. Qualquer esforço empregado na busca de evitá-los resultará em melhora da qualidade das tarefas que exercemos e, consequentemente, da nossa qualidade de vida.

COMO TIRAR PROVEITO DO SEU PODER DE MEMORIZAÇÃO

Nos dias atuais, em meio ao universo de compromissos assumidos, informações e responsabilidades que bombardeiam nossas mentes a todo momento, ser alguém livre de esquecimentos é algo muito especial. Até aqui, vimos quanto um simples esquecimento pode arruinar uma vida. Por essa razão, devemos investir em estratégias inteligentes para melhorar a memória.

Este livro contém as soluções que você procura para melhorar a sua memória, muito além do que você imagina ser possível. A minha certeza disso baseia-se na melhora que obtive pessoalmente, aplicando as técnicas de memorização em minha vida.

Imagino que, como chegou até aqui, você realmente esteja com vontade de dirigir a sua memória, de modo a evitar os enormes prejuízos causados pelos esquecimentos e também conquistar novos amigos, prosperidade e oportunidades em sua vida, pelo uso confiante e eficaz da sua capacidade de memorizar.

Mas, antes de entrar definitivamente nas questões práticas, permita-me explicar-lhe mais algumas coisas que serão fundamentais em seu objetivo de usar a memória com inteligência. Você vai perceber como é importante refletir sobre esses temas e quanto isso vai ajudá-lo a usar melhor a sua força de memorização.

Conhecer melhor a sua memória faz toda a diferença

Todos os seres humanos saudáveis são dotados de boa memória. Entretanto, são poucos os que realmente conseguem desfrutar de todo o potencial que ela oferece. Conhecer a memória é como estudar atentamente o manual de instruções de um carro sofisticado e receber uma carteira de habilitação especial para dirigi-lo.

Mas, por onde começar a estudar a memória? O melhor caminho é investigar inicialmente algo fundamental, que se resume a responder à seguinte pergunta: *Afinal de contas, o que é memória?*

Com certeza, essa pergunta já deve ter passado pela sua cabeça. Se nunca passou, então quero que saiba que estamos diante de uma pergunta difícil de responder. Se modificarmos a questão para *"O que é e onde fica a memória?"*, você estará então perante uma dúvida que até hoje nenhum cientista conseguiu responder com exatidão. Pelo menos ninguém encontrou uma resposta com 100% de certeza.

Qual a razão pela qual eu o estou convidando a pensar sobre isso? Simples: embora não se saiba responder exatamente a essas perguntas, o fato de pelo menos conhecermos um pouco mais sobre a memória já nos libertará de falsos mitos que habitam a cabeça dos leigos e escondem uma grande verdade: *A memória humana é incrivelmente poderosa*.

O que é e onde fica a memória?

Em todos esses anos de pesquisas, em alguns momentos tive a impressão de que descrever a memória era fácil. Pensava, inclusive, que até mesmo uma criança poderia tentar defini-la. Perguntei a um garoto de sete anos de idade o que é memória. Ele interrompeu o *game* que estava jogando, olhou-me fixamente com expressão de espanto e disse: *O senhor trabalha com isso e ainda não sabe?*

Para ele, a minha pergunta era absurda. Era como se eu perguntasse se devemos pôr cebolas na salada de frutas. Mais tarde, esse mesmo garoto me procurou e, na tentativa de ajudar, disse: *Memória é o lugar onde guardamos as coisas*. Ele estava no caminho certo, mas é claro que essa resposta não foi suficiente!

Perguntei a um leigo: *O que é memória?* Ele disse que se tratava de *um órgão do corpo, um lugar, uma célula, onde gravamos as lembranças*.

Busquei respostas na filosofia e ouvi uma narrativa sensível e profunda descrevendo a memória como *um fenômeno mental de reconstrução no presente de um evento, uma experiência do passado*. Por fim, fiz a mesma pergunta a um obcecado por informática que, sem desviar os olhos da tela do computador, interpelou-me: — *Qual você quer saber: da RAM ou da ROM?* Ele falava das memórias do computador!

Seria a memória um arquivo mental no qual gravamos o que conhecemos — algo como um HD virtual de computador? Seria ela uma parte ou um mecanismo do cérebro, que recebe e registra num neurônio aquilo que vemos, ouvimos e sentimos? Ou ela seria um misterioso fenômeno mental que traz às margens da consciência todas as experiências do passado? Estaria a memória

dentro do corpo humano, na forma de um órgão? Ou, numa hipótese indigesta para muitos cientistas, estaria ela do lado de fora de cada pessoa, algo como uma aura de conhecimento invisível aos olhos humanos?

Numa livre divagação, eu diria que a memória humana é a guardiã do íntimo humano. É o santuário dos nossos segredos mais profundos, inexplicáveis, e dos sentimentos e desejos inconfessáveis. É ao mesmo tempo a morada dos deuses, dos anjos e dos demônios. É o lugar mais belo, mais sombrio e, certamente, o mais seguro que existe na face da Terra. A memória é o cofre de todos os cofres porque é capaz de encerrar um segredo por toda uma vida e levá-lo para a sepultura com seu portador.

A memória humana habita um plano sutil, uma instância superior. É metafísica em sua natureza e, embora pareça estar desassociada do corpo, como os balões de pensamentos dos personagens das revistas em quadrinhos, depende exclusivamente das reações químicas e estímulos elétricos do nosso cérebro. Ou seja, a memória possui uma fração física — posto que, para funcionar, depende do cérebro — e uma porção sutil — uma vez que não sabemos exatamente para onde ela envia e como armazena as nossas lembranças.

Qual é o tamanho ou a capacidade da sua memória?

Quanto de conhecimento um ser humano consegue guardar em sua memória? Há limites para a capacidade de memória?

Para responder a essa pergunta, temos de percorrer dois caminhos distintos, que norteiam mais o campo da teoria que o da prática: o primeiro é ver a memória como *ilimitada*; o segundo é exatamente o contrário, ou seja, ver a memória como totalmente *limitada*.

O primeiro caminho é o daqueles que acreditam que a memória é *ilimitada* do ponto de vista da capacidade de armazenamento. Neste caso, pensando na grandiosidade da memória, nas suas propriedades ocultas de captação e retenção, e mesmo em sua misteriosa localização, poderíamos afirmar com toda segurança que é impossível mensurar o seu tamanho. Afinal, onde ficariam as paredes que delimitariam o território da memória? Comparando-a com um HD de um computador, seria possível definir qual percentual da memória estaria ocupado e quanto teríamos de *área livre*? Será que o conhecimento armazenado e sem uso é apagado, porque temos que liberar espaço na memória? Como percebi que seria muito difícil, ou praticamente impossível, responder a essas perguntas, restou-me, neste contexto, aceitar a possibilidade de que realmente temos uma memória *ilimitada*.

Entretanto, levando em conta que podemos ir pelo outro caminho, o daqueles que acreditam que a memória seja *limitada*, podemos também pensar sob um ponto de vista prático e considerar o tempo de vida de um ser humano. Então, seria simples encontrar os limites da memória: seria razoável aceitar a tese de que a capacidade de armazenamento da memória estaria limitada à quantidade de anos que vivemos. Ou seja, se a pessoa morresse aos 36 anos de idade, teria armazenado apenas 36 anos de conteúdo. Se conseguisse conservar seu corpo saudável e a mente lúcida até 200 anos de idade, então teria duzentos anos de conteúdo gravado na memória.

Existem algumas correntes científicas que tentam medir a capacidade da memória humana levando em conta o total de conexões entre neurônios (sinapses) que o cérebro conseguiria realizar. Baseando-se em hipóteses, chegou-se a um dado impressionante: se para cada conexão formada existisse um registro gravado, então teríamos que viver cerca de trezentos anos para esgotar a nossa memória.

Por fim, compreendi que a capacidade de armazenamento da nossa memória pode ser limitada ou ilimitada, dependendo do contexto em que a situarmos. Portanto, para criar e aplicar o meu método de memorização, admiti a memória como sendo *ilimitada*. O que é mais justo e amplia a nossa área de atuação, descartando a necessidade de tomarmos remédios para melhorar a memória.

Remédios para a memória

Foi na época das provas do primeiro semestre da faculdade de computação que ouvi falar pela primeira vez da existência de remédios para a memória.

Eu sempre reforçava o coro dos colegas de classe que reclamavam da quantidade de matérias e das dificuldades que tínhamos para memorizá-las. Eu era jovem, saudável, fisicamente ativo, inteligente, mas procurava por remédios que afastassem a frustração de não conseguir me lembrar das matérias que estudava.

Com certeza, você também já esteve, em algum momento de sua vida, atrás de pílulas milagrosas que o fizessem lembrar o conteúdo daquelas aulas sem fim que os professores davam durante o curso. Um milagre sintetizado que proporcionasse aprendizado instantâneo, memorização forte e sem esforço.

O *ginko biloba*, por exemplo, é famoso e amplamente indicado como remédio para melhorar a memória. A planta milagrosa sempre foi sucesso entre estudantes, profissionais e idosos que se queixam de memória fraca. Acontece

que o *ginko biloba* é um vasodilatador. Seu efeito comprovado é o de melhorar a circulação sanguínea nas regiões terminais, o que, naturalmente, implica melhor oxigenação do cérebro. O cérebro, quando bem oxigenado, deixa o indivíduo mais atento. Evidentemente, *um estado de atenção apurado nos faz perceber melhor as tarefas que realizamos* e, como num passe de mágica, sentimos que a memória melhorou.

O *ginko* seria uma boa opção, não fosse o fato de que sozinho não pode fazer muita coisa. A boa memória depende de um conjunto de bons hábitos e da manutenção da saúde física e psicológica. Disso depende também o bom desempenho do sistema nervoso. Ou seja, de que adianta uma pessoa se embriagar de *ginko* ou outro medicamento qualquer, mas viver ansiosa, preocupada, estressada e cansada? É bem sabido que tais distúrbios prejudicam muito o desempenho da memória.

Não gaste seu dinheiro com remédios para memória, porque na verdade você não precisa disso. O conteúdo da memória não envelhece. Ela não enfraquece com o passar dos anos, não sofre falhas, não precisa e nem pode ser tratada com medicamentos.

Tudo bem, você pode estar pensando: "E o Mal de Alzheimer, não é um problema que afeta a memória?". Sim, com certeza é! Mas esse é um de muitos casos específicos de doenças que podem dificultar o uso da memória. Na verdade, se você estudar as doenças neurodegenerativas, descobrirá que o Mal de Alzheimer é uma doença que debilita o sistema nervoso. As áreas que ele afeta são as responsáveis pela memória, mas não são a memória em si.

Portanto, é preciso tratar da doença, de modo que a memória possa ser acessada livremente. A memória, por si, não existe no plano físico. É intocável, invisível e de certo modo incomensurável. Logo, comprar remédio para a memória seria o mesmo que comprar curativo para tratar um corte na alma.

O melhor remédio que você pode dar para sua memória é sentir-se bem e ter qualidade de vida. Utilizar a memória com inteligência também é outro hábito saudável. Quanto mais você a utiliza, mais forte e rápida ela fica. Todo esse efeito resulta, naturalmente, na melhora da autoestima, o que o ajuda a confiar mais na sua memória e a melhorá-la ainda mais. Essa é a principal razão pela qual estou dividindo com você estas informações. Quero dar à sua memória o melhor remédio que existe: a arte de saber usá-la!

Soluções para apagar memórias indesejáveis

Tem gente que sonha em apagar memórias indesejáveis ou que já não servem mais. Alguns realmente acreditam que é possível liberar mais espaço para melhorar a memória, como se bastasse para isso apertar a tecla DEL em um computador.

Uma pergunta que me fazem em praticamente todas as minhas palestras e seminários é se existe algum truque para apagar memórias indesejáveis, como mágoas, traumas e fobias. O desejo dessas pessoas é legítimo, pois isso prejudica a qualidade de vida. Afinal, existem coisas que a gente gostaria mesmo de esquecer, não é?

Respondo explicando que existem muitos avanços nessa área e todos os anos são publicados trabalhos científicos mencionando novos estudos, com novas drogas, que prometem apagar lembranças inconvenientes.

Porém, experiências com remédios à parte, o que precisamos é questionar a utilidade de apagar memórias. Afinal, que vantagem você teria de apagar uma experiência traumática do seu passado? Seria possível isolar uma única experiência e apagá-la da memória, assim como extraímos um dente cariado e mantemos os demais que estão bons?

Se você pudesse mesmo optar por apagar todas as lembranças que o incomodam, como isso afetaria a sua evolução, a sua maturidade ou a sua malícia de lidar com as dificuldades? E quanto às pessoas do seu convívio, que viveram com você determinadas experiências que você apagou da memória? Como elas deveriam se comportar? Deveriam mentir, fingindo que não sabem dos traumas que você viveu, ou deveriam também apagar esses fatos de suas memórias, para que todos pudessem viver uma história perfeita?

Medicamentos que prometem apagar lembranças inconvenientes dificilmente serão lançados com sucesso, pelo fato de as experiências serem gravadas na memória por meio de estímulos e associação a outras experiências. Só para ter ideia, o medicamento libertador teria de rastrear e apagar imagens, sons, sensações físicas e emocionais da experiência negativa, o que significaria atuar em várias regiões do cérebro com precisão absoluta.

Outro problema seria encontrar um meio de *isolar* e *apagar* a memória do trauma vivido. O fato de saber, por meio de uma tomografia, que região do cérebro é ativada quando você pensa no trauma, para ali injetar o medicamento, não seria suficiente para garantir uma ação segura. E mais, se houvesse a possibilidade de apagar um trauma, o que seria apagado: o medo daquela experiência específica ou o estado mental que nos faz sentir medo? E se o estado mental de medo fosse completamente apagado, o fato de não temer mais nada

transformaria você em um super-homem? Ou o colocaria à mercê de riscos incalculáveis?

A verdade é que o cérebro, por si, já se encarrega de esconder certas experiências negativas. Por exemplo, num grave acidente automobilístico, ele preservará a lembrança dos minutos que antecederam o desastre e as lembranças do momento em que a vítima acordou num hospital. O resto será *escondido*, no intuito de proteger o indivíduo.

A melhor maneira de apagar uma lembrança ruim é exatamente pensar de modo racional essa lembrança. É induzir o indivíduo a conversar sobre o problema. É buscar algum tipo de lição naquilo que ocorreu. Até que aquela lembrança não produza mais tanta dor. Em outras palavras: até que aquela lembrança não mais incomode e, por não mais incomodar, podermos dizer que ela foi "apagada" da memória.

Todos os dias você está sujeito a passar por experiências ruins, e a melhor forma de não permitir que tais experiências poluam a sua memória é não dramatizar esse tipo de lembrança. Como ensina a cultura popular: transforme limão em limonada! Tire aprendizados de situações difíceis ou embaraçosas.

Hábitos para turbinar a sua memória

Chegou o momento de pôr em prática algumas técnicas para melhorar sua memória. Selecionei para você os principais exercícios e hábitos que são a base para resolver definitivamente qualquer dificuldade de memorização ou recordação.

A proposta de associação de ideias para auxiliar a memorização estará em algumas das experiências que apresentarei. A associação de ideias muitas vezes é desprezada, por ser simples em demasia. Mas o que os críticos da técnica não percebem é que, quando ela é associada a um conhecimento consistente, facilita e acelera em até dez vezes o processo de formação de memória e também de recordação. A associação, além de eficaz para a memorização, é um recurso que estimula a criatividade.

Vamos então conhecer e desenvolver os hábitos que irão, de agora em diante, turbinar a sua memória.

Primeiro hábito — Previna os brancos na memória

Com certeza você também já teve um branco na memória, ou vários deles e, por causa disso, teve dificuldades em lembrar coisas importantes. Se eu não estiver enganado, você deve ter se aborrecido bastante com a situação, não é

mesmo? Mas, permita-me explicar uma coisa: o branco na memória não é tão ruim quanto parece. Na verdade, ele existe para nos ajudar.

Experimente analisar o momento em que ocorreu o branco em sua memória. Se fizer isso, vai reparar que ele é um eficiente alarme silencioso, emitido pelo cérebro todas as vezes que existe algo de errado acontecendo com você. É o seu cérebro apontando para uma situação especial que exige sua atenção. Numa associação livre, o branco é como uma mensagem de alerta que um computador emite todas as vezes que realizamos uma operação indevida.

Você pode então se perguntar: mas para que problema exatamente o cérebro está apontando quando desconecta a nossa memória? Eu lhe digo que são problemas que geralmente ocorrem em dois planos: o físico e o mental.

No plano físico, o branco na memória é causado por distúrbios, como falta de sono, fadiga mental, fadiga física, fome, sede, dor, sedentarismo, tensão física, uso de álcool e drogas. No plano mental, indica a ocorrência de estados emocionais negativos, como medo, ansiedade, preocupação, estresse, raiva, preguiça.

Lembro a primeira vez que tive um branco de memória. Foi quando tive de falar em público. Essa era uma das minhas maiores dificuldades na época. Eu era um jovem muito tímido e estava no último ano do colegial. Precisava fazer apenas uma simples apresentação de trabalho para os colegas de classe. Algo que seria uma atividade corriqueira para muitas pessoas, para mim era um desafio sem tamanho. Eu tinha pavor de falar em público.

Quando me posicionei para a apresentação, olhei para a turma e notei todos aqueles olhos fixados em mim, tive um apagão mental. Não me ocorreu uma só palavra. A falta de memória me fez suar frio e isso me deixou ainda mais nervoso. A pressão foi quase a zero e as vistas escureceram. Alguns amigos disseram que joguei os papéis na mesa da professora e abandonei a classe sem dizer uma só palavra. Dessa parte, felizmente, não me lembro.

Hoje, quando olho para trás e analiso aquela experiência, entendo que o meu problema não era de memória. O que fez com que eu perdesse o contato com ela foi o *medo de falar em público*. Se eu estivesse à vontade diante daquelas pessoas, certamente aquele branco não teria ocorrido.

Acredito que você também já tenha passado por uma experiência parecida com essa. Isso é mais comum do que se imagina.

A melhor forma de lidar com os brancos na memória é prevenir, cuidar para que eles não ocorram. A ideia é realizar algum tipo de ação preventiva.

Se naquela época eu soubesse que o segredo estava na prevenção, certamente apresentaria o trabalho escolar em melhores condições. Eu treinaria

diversas vezes em casa, gravaria a minha apresentação para ouvir e corrigir possíveis falhas. Reuniria a família ou amigos na sala de casa e faria uma apresentação para eles etc. Em resumo, eu prepararia o meu cérebro, fazendo-o entender que estava tudo bem comigo.

Uma das melhores maneiras de prevenir o branco de memória é evitar pensar de modo negativo naquilo que iremos realizar, como: "E se a prova for muito difícil?"; "E se eu não passar de ano?"; "Como vou explicar uma nota ruim aos meus pais?".

A dúvida quanto à sua capacidade de fazer uma tarefa o leva à preocupação, ao medo e, finalmente, ao nervosismo e à tensão muscular, até finalmente o seu sistema nervoso entrar em cena e acionar o botão que desliga o fluxo de informações da sua memória.

O sistema nervoso tem suas razões para fazer isso. Ele está tentando dizer: "Olhe para você. Note essa ansiedade, esse medo. Isso pode lhe fazer mal. Acalme-se!". Seu real objetivo não é atrapalhar sua memória, mas normalizar as funções do organismo. Do ponto de vista fisiológico, a reação do sistema nervoso foi apropriada. Entretanto, do ponto de vista mental, foi um desastre.

Então, como podemos prevenir os brancos da memória?

Para um estudante, por exemplo, os exames simulados são os melhores recursos de prevenção contra um apagão de memória. Exame simulado é uma prova que o estudante faz em sua casa, ou nas escolas, com as mesmas matérias que serão pedidas no dia da avaliação.

Fazendo vários exames simulados você consegue avaliar o tempo médio que gasta para responder às questões, passa a conhecer o grau de dificuldade que sente em cada matéria, toma contato com os temas que deverá estudar um pouco mais e avalia a nota que tiraria se aquela prova fosse para valer. Isso o fará ganhar confiança para se submeter à prova. É a confiança que gera a tranquilidade e acalma o espírito. Resultado: Nenhum branco irá atormentá-lo no dia da prova!

Mas você ainda pode incluir no seu preparo prévio a hipótese de lhe ocorrer um branco, indagando: "Se me ocorresse um branco de memória bem no início da minha apresentação (ou da minha prova), como eu poderia reagir? O que eu poderia fazer?" Nesse caso, ter um plano B seria um mecanismo muito útil para você retomar a segurança.

Todas as vezes que lhe faltar lembrar uma palavra, um nome de pessoa, um dado qualquer, procure agir com naturalidade, respire fundo, relaxe o corpo e

repita o que estava dizendo, lendo ou pensando, com mais concentração. Olhe para dentro de si e pergunte: “O que pode estar causando esse branco?”.

Normalmente, o simples ato de fazer essa pergunta já fará com que você se conecte com sua memória e encontre a informação desejada. Caso as palavras que lhe fugiram não venham à tona, não haverá problema, porque pelo fato de estar concentrado você conseguirá substituí-las por outras equivalentes.

Em último caso, relaxe e brinque com a situação: admita que teve um branco. Na maioria das vezes, os outros darão a deixa para você prosseguir.

Segundo hábito — Aprenda a recordar

Durante um *workshop* que realizei em Campinas resolvi, num horário de folga, visitar o bairro em que morei quando tinha entre 3 e 7 anos de idade. Desde que fomos embora, eu nunca mais voltei àquele lugar e mesmo assim, para minha surpresa, consegui encontrar a casa em que passei os primeiros anos de minha vida. É natural que depois de trinta anos ela tenha sofrido algumas modificações, entretanto, os traços fundamentais e seus detalhes foram devidamente preservados. Trinta anos depois, aquelas lembranças ainda habitavam minha memória!

São as consultas que fazemos à nossa memória que movem suas engrenagens e nos fazem lembrar do que desejamos. Todas as experiências que vivemos, não importa a idade que tínhamos, de alguma forma ainda estão guardadas nas camadas mais profundas da nossa memória. São como as centenas de anéis que formam o tronco de uma velha árvore. Cada um preserva a herança e a marca de uma época. As camadas mais profundas carregam as marcas (memórias) do passado mais distante e as camadas externas guardam os dias mais recentes.

Não importa quantos anos você tenha. Se você pegar uma velha foto, concentrar-se, observar os detalhes por alguns instantes e pensar neles, perceberá claramente o seu cérebro abrindo os arquivos da memória.

É possível lembrar eventos que vivenciamos no passado, e para isso é preciso apenas consultar a memória de um modo especial. Se você deseja uma lembrança superficial, faça uma consulta superficial. Pergunte-se, por exemplo: “Do que eu me lembro quando penso na época em que tinha 10 anos de idade?”. Mas uma pergunta dessa qualidade pode não estimular a memória da forma que deseja. Para lembrar detalhes de uma época, você precisa perguntar sobre os detalhes. Para abrir a porta certa, precisamos utilizar a chave certa!

Suponhamos, então, que você queira lembrar com detalhes da época em que tinha 10 anos de idade. Para que essas camadas mais profundas da memória sejam acessadas, você terá que estabelecer algumas diretrizes (pontos de partida) daquela época, que servirão para facilitar todo o processo de recordação.

O ponto de partida para lembrar aquela época será "pensar no ano em que tinha 10 anos". Faça um exercício agora: Pense sobre aquele ano. Se for necessário, nesta etapa use meios auxiliares para facilitar suas lembranças e responder:

– Quais as músicas e programas que faziam sucesso naquele ano?

– Quais os acontecimentos políticos e esportivos daquele ano?

Muitas vezes, ao lembrar uma música, você acessa imediatamente a camada desejada da memória. Um programa de televisão, um artista, ou fatos políticos ajudarão a resgatar suas memórias. Responda detalhadamente, então, à seguinte pergunta:

– Em que cidade você morava naquele ano?

Pense no bairro e procure lembrar o nome da rua em que você morava. Tente lembrar informações sobre a região. Descreva detalhes, fale sobre o tipo de pavimento e o comprimento da rua, descreva o visual, o fluxo de pessoas, de veículos, a arborização. Pense nos prédios ao redor, na casa dos seus vizinhos, estabelecimentos comerciais próximos à sua casa. Descreva-os. Fazendo isso você lembrará e responderá facilmente à próxima pergunta:

– Como era a casa ou o prédio em que você morava?

Descreva a fachada. Fale de minúcias como portão, garagem, calçamento, jardim, portas, janelas, telhado. Talvez ajude agora ter nas mãos papel e caneta, ou um gravador, para registrar esses detalhes.

Narre mentalmente o mesmo trajeto que fazia para entrar nessa residência. Caminhe olhando tudo, abra os portões e portas necessárias. Pare em cada lugar, observe e anote o que você vê. Continue se concentrando nos detalhes. Vá até a porta de entrada da sua casa e finalmente abra-a, pare e observe.

– O que você vê a partir da porta da sala?

Descreva esse cômodo em detalhes: visualize as paredes, relacione as mobílias, olhe para a janela, veja o acesso aos outros cômodos. Vá lentamente até a janela e observe um pouco mais.

– O que você vê do lado de fora?

Descreva a visão que você tem da janela da sala. Vá até a cozinha e observe.

– *O que você vê?*

Fale sobre as cores, descreva o fogão, a geladeira, as mobílias. Onde fica a pia, como é o piso? Olhe pela janela. Experimente também pensar nos pratos prediletos que experimentava naquela época.

– *Quem morava nessa casa?*

Pense nas pessoas que viviam ali. Pais, irmãos, parentes. Descreva a profissão dos pais. Pense nos brinquedos e brincadeiras que fazia com os irmãos. Tinha animais de estimação? Fale um pouco sobre cada um deles.

– *Você frequentava alguma escola, curso, ou associação esportiva?*

Descreva a fachada do prédio. Passeie pelo prédio e descreva a área interna. Como era o pátio, o refeitório, a quadra esportiva, a sala de aula? Concentre-se e descreva um pouco mais a sala de aula: altura, cores, janelas, mobílias. Lembre-se de momentos especiais que viveu ali.

E então, como você está se saindo?

O resultado desse exercício é sempre surpreendente. Muitas pessoas, inclusive as de idade avançada, relatam conseguirem lembrar de coisas que julgavam ter esquecido. Talvez isso também tenha acontecido com você agora.

Você pode prosseguir a experiência explorando outros setores de sua vida naquela época. Pode pensar em áreas como família, religião, viagens, amigos, trabalhos e tudo o que sua imaginação permitir.

Poderá também aplicar a mesma experiência de recordação para lembrar fatos mais recentes, como atividades profissionais. Pensar na última reunião ou palestra de que você participou. Lembrar detalhes da última aula ou filme a que você assistiu e outras infinidades de aplicações.

Sim, as lembranças de sua vida estão todas impressas nas camadas de sua memória. Acessar tais camadas e lembrar com clareza cada época só é possível quando você coloca como objetivo a busca por detalhes de tudo aquilo que quer lembrar.

Terceiro hábito — Quando e como utilizar as memórias eletrônicas

Em um dos meus seminários sobre memorização e concentração que realizei em Salvador, um dos alunos disse que trabalhava como vendedor em uma loja de autopeças e que precisava de uma técnica específica para memorizar as informações de identificação dos itens da loja. Eram mais de vinte mil produtos!

As informações que ele queria guardar na memória eram código, nome da peça, aplicação, modelo do veículo, ano de fabricação, locação da peça no estoque, valor de venda e percentual de desconto de cada um dos produtos. Ele acreditava que a habilidade de lembrar facilmente os detalhes de cada uma das peças o ajudaria a aumentar o volume de vendas e, consequentemente, o valor de sua comissão.

Expliquei-lhe que existem técnicas de memorização para esse caso e que, se ele realmente necessitasse disso, poderíamos encontrar a melhor solução. Entretanto, disse também que gostaria de saber mais sobre a profissão na qual ele atuava. Na verdade, eu queria saber exatamente qual era seu objetivo mais ambicioso na empresa e quanto aquela necessidade de memorizar códigos de peças iria ajudá-lo em sua concretização.

O rapaz explicou que seu objetivo era aumentar sua renda, mas não conseguiu explicar exatamente como a memorização daquelas informações poderia ajudá-lo nisso.

Na verdade, não era saber os detalhes dos produtos que ele vendia que o colocaria em direção à conquista dos seus sonhos, mas a habilidade de atender os clientes com o máximo de atenção e competência. Memorizar os códigos dos mais de vinte mil itens é uma tarefa totalmente possível para a memória humana. Entretanto, geraria uma perda de tempo inadmissível neste competitivo mundo moderno!

Nesse cenário, portanto, o rapaz poderia optar por uma memória artificial para gravar todas aquelas informações (um banco de dados em um computador, por exemplo), deixando sua memória natural livre para arquivar informações fundamentais. E que informações seriam essas? No caso dele, seriam técnicas de vendas, abordagem do cliente, negociação, técnicas de fechamento de vendas, pós-venda, mercado de autopeças no Brasil, enfim, tudo o que fosse necessário para melhorar sua performance como vendedor.

Você já deve ter passado por situações parecidas com essa, em que achou que deveria memorizar alguma coisa, mas depois descobriu que esse não era o melhor caminho para atingir seus objetivos. Ou ainda, que você deveria sim ter algum tipo de contato com essas informações, mas que na prática não deveria gastar tempo e energia demais com elas, sob risco de afastar sua atenção da realização de seus sonhos. Nesses casos, a melhor opção é utilizar as memórias artificiais e deixar sua memória humana focada em coisas mais importantes.

Memórias artificiais são dispositivos úteis para armazenar aquelas informações que, na prática, não nos convém manter na nossa memória. Não há

nada errado quanto ao vendedor de autopeças querer memorizar os detalhes dos vinte mil produtos. Mas, o que aconteceria se, depois de memorizar tudo aquilo, ele fosse demitido? O que ele faria com aqueles códigos todos que estariam em sua memória, se seu novo emprego fosse numa distribuidora de bebidas? Os números de peças serviriam para ele? É claro que não! Seriam informações inúteis!

Por outro lado, o que aconteceria se ele empregasse tempo e memória em estudar informações fundamentais para o seu desenvolvimento na área de vendas? Provavelmente ele seria um grande profissional nesse ramo, fosse na loja de autopeças, na distribuidora de bebidas, ou em qualquer outro emprego que exigisse essa competência.

Andar bem informado é importante, mas temos que focar em informações que nos ajudam de alguma forma. Não podemos perder tempo memorizando coisas que no fundo não nos interessam!

Nas mãos de alguém que sabe racionalizar, filtrar e selecionar informações, um dispositivo eletrônico pode ser uma opção inteligente. Por outro lado, utilizar a alta tecnologia de maneira inadequada pode fazer com que as pessoas caiam em armadilhas perigosas. Note que o mesmo equipamento que auxilia nos estudos pode ser a fonte de um grande desperdício de tempo quando mal- -empregado.

Nas mãos de uma pessoa inteligente e bem orientada, a tecnologia é uma força libertadora. Bem usada, ela pode estimular a memória natural e fazer com ela uma parceria imbatível.

Meios eletrônicos que interagem conosco

A grande vantagem dos dispositivos eletrônicos, quando utilizados para evitar esquecimentos, é o fato de que eles interagem conosco. Podemos programá-los e, num momento determinado, eles "falam" com a gente por meio de sinais de alarme. Processo diferente, por exemplo, de uma agenda convencional, que depende de ser consultada por nós.

Por exemplo, pense em tarefas como transmitir um recado, fazer um favor para alguém, ou qualquer outra atividade que, logo depois de realizada, passa a ser descartada da memória. Quando não temos recursos auxiliares que interagem conosco, somos obrigados a "segurar" a tarefa na memória natural. Em princípio, não há problema nisso. Mas quando se trata de pessoas com grande número de compromissos, essa responsabilidade extra pode atrapalhar sua rotina diária.

Para casos como esses é que você pode adotar algum dispositivo eletrônico auxiliar, de preferência que interaja consigo num momento determinado. Algo como uma agenda eletrônica, computador ou telefone celular resolveria. Bastaria inserir nele o dia, a hora e a tarefa, de uma forma bem organizada. A facilidade do meio eletrônico, associada ao caráter descartável desse evento, permite que você redirecione a sua energia mental para as tarefas que realmente exigem de você um cuidado especial.

Quarto hábito — Afaste a passividade: faça algo para lembrar

Talvez você seja uma daquelas pessoas que vivem reclamando da falta de memória. Diz que é muito esquecido, que vive perdendo compromissos, objetos, oportunidades. Permita-me fazer-lhe uma pergunta que provavelmente revelará a origem de seus problemas de esquecimento:

– O que você faz para lembrar daquilo que não pode esquecer?

Acredite: a maioria das pessoas que reclamam de esquecimentos são pessoas acostumadas a focar no problema, não na solução. Sabem melhor do que ninguém que, se esquecerem algo importante, terão prejuízos; mas *não pensam na hipótese de fazer algo que lhes facilite lembrar*. Elaboram as mais estranhas teorias para justificar os lapsos de memória, mas nunca admitem ser as responsáveis por eles.

Outro dia recebi um e-mail de uma aluna, que perguntou: "Quando tenho um recado para entregar a outra pessoa, mas não lembro disso no momento em que estou diante dela, trata-se de um branco na memória ou de falta de memória?".

A sutil observação da aluna, transformada em pergunta direta e objetiva, me chamou a atenção pela separação de dois fenômenos: *branco na memória* e *falta de memória*. Procurei analisá-los sob três óticas diferentes e ainda apresentar algumas soluções que ela poderia utilizar numa situação como aquela.

Em primeiro lugar, tive de reformular a pergunta para acrescentar um terceiro elemento que de maneira alguma poderia faltar:

– Seria branco na memória, falta de memória ou falta de uma estratégia que permitisse a recordação no momento oportuno?

De início, cabe dispensar a ideia de que *faltou memória*. A memória não falta e é fácil entender isso: a pessoa que viveu essa embaraçosa experiência

provavelmente lembrou do recado que deveria ter transmitido logo depois do encontro ter terminado: "Ih, esqueci de dar o recado!", é bem possível que ela tenha pensado. Sendo assim, a memória não saiu de cena, não se ausentou em nenhum momento. Ela apenas cumpriu seu papel: armazenou a tarefa que deveria ser cumprida e a manteve à disposição durante todo o encontro.

O *branco na memória* também não dá conta de justificar o constrangimento. O *apagão mental* normalmente é precedido por uma alteração no estado emocional ou físico da pessoa. Por exemplo, se ela estivesse muito tensa devido a algum problema, ou estivesse preocupada com alguma outra questão mais importante do que o recado que deveria passar, ou ainda se o encontro fosse tenso, às pressas, ou carregado de ansiedade, nestes casos o lapso seria justificado. Entretanto, se admitirmos que o encontro foi muito à vontade e a pessoa não estava sofrendo qualquer tipo de pressão, a tese do branco seria facilmente refutada.

Neste momento você poderia questionar: "*Se a memória registrou e conservou a tarefa, então por que não a ofereceu ao portador no momento adequado? Por que foi traiçoeira e esperou acabar o encontro para apresentar a lembrança? O que, afinal, explicaria um fenômeno tão comum, constrangedor e tão caro do ponto de vista moral?*".

Neste caso, o foco da investigação recairia sobre a terceira e mais provável hipótese: o que teria faltado ao portador do recado é a elaboração de algum tipo de estratégia que o fizesse lembrar de transmiti-lo quando estivesse diante do seu interlocutor.

O que faltou ao esquecido é aquilo que falta para a maioria das pessoas esquecidas: atitude. Faltou uma ação antecipada que prevenisse o esquecimento e favorecesse a lembrança. Uma posição firme diante da obrigação de lembrar.

É muito comum as pessoas fazerem da própria memória um objeto de críticas: a culpada dos transtornos, aborrecimentos, constrangimentos e micos ocasionados pelos esquecimentos. Para elas, o verbo *esquecer* é tão pronunciado quanto *comer, beber ou trabalhar*. Acostumaram a não confiar na memória e passaram a acreditar que ela é insuficiente para as tarefas do dia-a-dia. Julgam estar dormindo com o inimigo e, para piorar, constroem pensamentos negativos sobre a memória, que funcionam como verdadeiras senhas mentais para disparar os esquecimentos:

Não posso esquecer *do recado.*

Não posso esquecer *do objeto.*

Não posso esquecer *do compromisso.*

A forma como construímos nossos pensamentos determinam se lembraremos ou não algo importante. Tudo depende de um diálogo interno preciso, que pode determinar o sucesso ou o fracasso no processo de recordação. O diálogo interno é a forma pela qual nos comunicamos com nosso eu. É o momento em que estamos pensando, conversando conosco. É o fenômeno mais belo e muitas vezes o mais ignorado pelo ser humano.

Produzimos milhares de pensamentos todos os dias e muitos acabam soando como legítimas ordens nas paredes do nosso inconsciente. Esses pensamentos, quando gerados sem a devida lucidez, podem ocasionar exatamente o oposto dos resultados que esperamos. "*Não posso me esquecer* de entregar o recado", por exemplo, tem um peso diferente de *"Vou lembrar* do recado assim que encontrar a pessoa".

Seria bem mais eficiente se declarássemos:

Quero me lembrar *do recado.*

Quero me lembrar *do objeto.*

Quero me lembrar *do compromisso.*

E, em seguida, tomássemos uma atitude eficiente que nos ajudasse a lembrar. Em vez de dizer "Sou muito esquecido", por exemplo, poderíamos perguntar:

– *O que eu posso fazer para lembrar?*

Essa pergunta é mágica. Ela provoca, afronta, move, gera algum tipo de ação. Por isso é eficiente e deveria sempre estar na ponta da língua das pessoas que precisam lembrar de coisas importantes. O indivíduo que faz a si mesmo essa pergunta chama para si a responsabilidade pela lembrança. Dilui a passividade e começa a buscar possibilidades e estratégias para fazê-lo lembrar de tudo o que é preciso.

Veja a seguir alguns exemplos de estratégias que facilitam a recordação. Repare na simplicidade, eficiência e força de cada uma delas. Você verá que em algumas considerei inclusive a possibilidade de utilizarmos os meios eletrônicos como auxiliares. Sim, como especialista em memorização, torno a dizer que não há nada de errado no uso *inteligente* de recursos que existem para facilitar a vida. Mas acima de tudo quero, com os exemplos apresentados, ajudá-lo a promover a grande revolução na sua memória: quero enfatizar a necessidade de sair da

passividade, de parar de reclamar da memória e partir forte para ações simples, mas eficientes.

Se você quer lembrar de transmitir um recado para alguém, eis as possíveis estratégias:

1. Dar o recado imediatamente, por telefone, antes mesmo do encontro

Não deixe para depois aquilo que pode fazer imediatamente. Você sabia que muitos dos esquecimentos acontecem porque deixamos para resolver depois, talvez por preguiça de resolver imediatamente?

Quando você toma uma providência imediata, evita ter de segurar na memória uma informação descartável, isto é, que será útil apenas no momento do encontro. Resolver um problema imediatamente é uma preocupação a menos e deixará a sua mente livre para se concentrar em assuntos mais importantes.

2. Enviar um torpedo SMS para o celular

Caso não possa telefonar para a pessoa, ao menos envie um torpedo, uma mensagem eletrônica instantânea que cairá diretamente na caixa de mensagens do celular. Lembre-se de programar o recibo de entrega (essa é uma função que avisa a data e o horário em que a mensagem foi entregue). Mesmo que a pessoa não esteja com o celular ligado, ou estiver fora de área, ela receberá o recado de qualquer forma e você ficará sabendo disso.

Outra aplicação deste recurso é enviar uma mensagem para si mesmo para lembrá-lo de algo importante. Por exemplo, quando chegar em casa, você precisa lembrar de separar um livro que um amigo pediu emprestado. Envie uma mensagem para o seu celular. Enquanto ela não for lida, permanecerá o ícone de um envelope fechado no visor do aparelho. Isso será suficiente para lembrar a tarefa quando estiver em sua casa.

3. Enviar um e-mail ou uma mensagem

No mundo moderno, difícil mesmo é não ter tecnologia por perto. Por todas as partes encontramos computadores com internet, para nos comunicarmos com qualquer pessoa que esteja em qualquer lugar do planeta. O e-mail é um documento digital e funciona como uma carta entregue em mãos. Outro recurso são os serviços de mensagens instantâneas.

Há casos em que o e-mail também funciona como um lembrador. Por exemplo, antes de sair para o almoço você precisa dar um retorno a um cliente. Neste caso, para lembrar esta tarefa, envie um e-mail para si mesmo.

Geralmente, antes de sair para o almoço, sempre damos uma última checada na caixa de mensagens. A lembrança do compromisso estará lá, esperando para ser realizada.

4. Programar o celular para emitir um alerta no momento adequado

O celular é muito mais do que um simples telefone. Possui recursos extremamente úteis que facilitam a vida das pessoas. Uma opção que pouquíssimas pessoas utilizam é a agenda de compromissos do celular. Nela você pode escrever seus compromissos futuros, no horário desejado, e habilitar o alarme sonoro. No dia e horário programados você será avisado pelo celular sobre o recado que deve ser transmitido.

Programar o celular para despertar uma ou várias vezes no dia é uma solução útil em muitas situações. Por exemplo, você precisa tomar um medicamento três vezes ao dia, às 8, às 14, e às 20 horas. Programe-o para despertar às 8 h e quando isso acontecer, tome o medicamento e imediatamente programe-o para despertar às 14 h, e assim por diante. Uma solução simples que está ao alcance de pessoas de todas as idades.

5. Usar uma agenda convencional ou uma agenda eletrônica

Você tem um encontro marcado com uma pessoa e gosta de marcar isso na sua agenda de compromissos. Então aproveite e anote também o recado que um amigo pediu para você transmitir a ela. Na agenda eletrônica cabe o mesmo recurso, mas com a facilidade de a agenda emitir algum tipo de alarme para lembrá-lo do recado.

Agendas são excelentes recursos porque nelas você pode antecipar ou fazer o planejamento de tudo o que não pode esquecer. É um recurso que proporciona mais eficiência.

Se você é aquele tipo de pessoa que usa agenda, mas se esquece de consultá-la, então a agenda eletrônica será um recurso mais eficiente, já que ela avisa os horários dos compromissos.

6. Anexar um bilhete na papelada que precisa entregar para a pessoa

Em um encontro que você terá de entregar alguns documentos para uma pessoa, aproveite e anexe um pedacinho de papel com o recado que deve transmitir. Pronto, resolveu a questão.

Deixar coisas que precisamos lembrar perto de coisas que iremos usar é uma estratégia praticamente infalível. Por exemplo, o livro que você precisa

levar para o trabalho poderá ficar junto com relógio, celular, carteira ou chave da porta. A carteira com os documentos pode ser colocada sobre a sacola com os DVDs que precisam ser devolvidos e pagos na locadora. A lista com os materiais de papelaria que você precisa comprar para o seu filho pode ser anexada com um clipe no talão de vale-refeição.

7. Prender o bilhete na argola da chave

Um recurso muito eficiente é prender um bilhete na argola da chave da casa, do carro ou do escritório. Como carregamos as chaves para todos os lados, será fácil lembrar de transmitir o recado quando encontrarmos a pessoa.

8. Ficar com o bilhete nas mãos

Ter algo para segurar nas mãos pode causar certo incômodo. Se for um bilhete contendo um recado que deverá transmitir, você vai querer ficar livre dele o mais rápido possível.

Outro recurso que algumas pessoas utilizam é colocar um pequeno pedaço de papel embaixo do anel ou aliança. Por exemplo, se antes de sair do trabalho você lembrou que precisa comprar ração para o cachorro, então corte uma pequena tira de papel e coloque-a entre a aliança e o dedo. Isso será suficiente para se lembrar da tarefa.

9. Escrever com caneta na palma da mão

Para lembrar de tarefas importantes, vale tudo. Até mesmo escrever na palma das mãos. A propósito, este método é muito utilizado hoje em dia e por muitas pessoas. Embora seja antiestético, ele realmente funciona.

O melhor lugar da mão para fazer uma marquinha que nos permita lembrar algo importante é a parte superior da mão, sobre o dedo polegar. Neste caso, a marca estará o tempo todo visível, seja digitando, escrevendo, dirigindo, cumprimentando pessoas ou manipulando objetos, ela estará sempre ali, alertando sobre algo importante que temos de lembrar.

10. Associar o recado ao rosto da pessoa

Esta é uma técnica mnemônica. Não gasta papel nem caneta e você ganha tempo ao realizá-la. Basta se concentrar e imaginar uma cena estranha e exagerada entre o recado que precisa ser transmitido e a pessoa a quem deverá transmitir. Por exemplo: visualize uma folha de papel enorme embrulhando toda

a cabeça da pessoa. A cena engraçada provoca estranheza e é exatamente por isso que funciona. De todas as modalidades mencionadas, esta é a que requer mais concentração e criatividade para que você realmente se lembre da associação logo que encontrar a pessoa. A visualização deve ser forte o suficiente a ponto de servir como um "gatilho" para suas memórias.

11. Crie uma situação que o incomode

Muitas pessoas mudam a aliança de mão. Outras colocam objetos de cabeça para baixo, como o grampeador ou o mouse do computador. Há pessoas que colocam um objeto no chão ao lado da mesa, outras abrem uma gaveta e colocam algo que não a deixe fechar, como um porta-canetas, por exemplo. O fato de criar uma situação incômoda e associá-la a uma tarefa de que precisa lembrar faz com que a memória seja constantemente consultada. É como se o objeto fora do lugar conversasse com você e dissesse: *Você precisa transmitir um recado, lembre-se disso!*

Eu particularmente gosto muito desse tipo de recurso porque experimento todos os dias a força que ele possui. A força dessa técnica está na simplicidade e na possibilidade de aplicá-la imediatamente, em qualquer lugar. Por exemplo, você está dirigindo e de repente se lembra de que, ao chegar ao trabalho, precisa telefonar para um cliente. O que você pode fazer para se lembrar disso? Uma dica fácil seria abaixar um quebra-sol ou abrir o porta-luvas do carro e deixá-lo assim até chegar ao trabalho.

Trocar o anel ou a aliança de dedo também garante a recordação. Por exemplo, você desperta do sono durante a noite e de repente se lembra de que precisa fazer, sem falta, um depósito bancário no dia seguinte. Mas você não pretende levantar da cama para anotar e muito menos perder o sono por conta de tal lembrança. O que fazer neste caso? É fácil: troque a aliança de dedo, pense fortemente no que isso significa e em seguida volte a dormir. Tenha certeza de que, no dia seguinte, o compromisso será uma das primeiras coisas de que irá se lembrar.

12. Trocar o relógio de braço

Na mesma linha da sugestão anterior, este é um recurso muito comum que algumas pessoas utilizam para lembrar determinada tarefa. Quando quebramos um hábito, geralmente sentimos um desconforto. Mudar o relógio para o outro braço acaba gerando desconforto e faz com que nos lembremos constantemente da tarefa a ser realizada.

Como você pode perceber, por mais simples, engraçadas, diferentes ou absurdas que pareçam, qualquer uma das soluções apresentadas, quando aplicada com lucidez, praticamente torna impossível o esquecimento.

Agora pense em algo que você não pode esquecer, pegue uma folha de papel e uma caneta e liste suas possíveis respostas a esta pergunta: "*O que eu posso fazer para lembrar?"*. Você verá a quantidade de estratégias e soluções de que dispõe para lembrar tudo o que não deve esquecer.

As soluções para evitar esquecimentos existem e estão ao seu alcance. O ideal, evidentemente, é que você escolha uma que lhe agrade e combine com você, isto é, que seja mais eficiente para suas necessidades.

Melhor ainda do que simplesmente seguir essas opções que sugeri, é você inventar a própria estratégia que o impeça de esquecer. Acredite: com a infinidade de recursos de que dispomos hoje em dia, só esquece o que é importante quem realmente quer esquecer.

Quinto hábito — Cuide bem dos detalhes

Você alguma vez já se sentiu paralisado com a quantidade de informações que seu cérebro processa o tempo todo e, por essa razão, teve a estranha sensação de estar esquecendo alguma coisa? Reparou como essa sensação agrava um estado de ansiedade, pelo medo de poder estar deixando de lado algo importante?

Pois bem, o esquecimento causa frustração. E a frustração ocorre todas as vezes que somos privados da satisfação de um desejo. Quando o esquecimento foi a razão que nos privou de algo, ficamos indignados: "Como pude esquecer isso?".

Repare como a maioria dos esquecimentos que nos frustram ocorrem porque falhamos num pequeno detalhe. Se tivéssemos nos concentrado em revisar cada um dos pontos antes de iniciar ou concluir uma tarefa, teríamos evitado a frustração.

O sujeito retirou o automóvel da oficina onde fizera uma revisão completa para viajar com a família. Segundo o mecânico, estava tudo em ordem com o veículo. Entretanto, durante a viagem, sofreram um leve acidente, mas que poderia ter sido grave. Acima de tudo, o acidente poderia ter sido evitado se o mecânico não tivesse esquecido um pequeno detalhe: apertar os parafusos de uma das rodas do carro.

O sitiante ordenhou manualmente todas as vacas leiteiras. Coou no tanque refrigerado cerca de 150 litros de leite que seriam recolhidos no dia seguinte.

Teria um ótimo lucro com a venda do leite. Mas seus planos foram frustrados por um simples detalhe: ao sair, esqueceu de ligar o tanque refrigerado.

Uma pessoa viajou durante uma semana e quando voltou para casa se surpreendeu com o que viu: esqueceu a chave na porta de casa e seus bens foram roubados.

Os casos citados seriam engraçados se não deixassem para suas vítimas um sério prejuízo. Eles nos mostram a vulnerabilidade que temos diante dos deslizes, não da memória, mas provocados pela falta de uma atitude adequada. Eles mostram quanto você pode se aborrecer e até mesmo se machucar por causa do *detalhe* não conferido.

Não se trata de arrumar mais uma preocupação diante da quantidade enorme delas a que já temos que nos ater todos os dias. Trata-se de adquirir um hábito saudável, tão primordial como o de escovar os dentes. Significa apertar a tecla *pause* no corre-corre da vida e olhar para as atividades com os olhos da organização, com o rigor do estrategista em busca de uma ferramenta eficiente que afaste o fantasma do esquecimento.

Para não esquecer dos detalhes você tem que pensar nos detalhes. Tem que ser organizado, e para isso é preciso entender que *organização* é um valor moral. Para ser organizado, antes de qualquer coisa, você precisa valorizar a organização e ser consciente de seus benefícios.

A pessoa desorganizada, aquela que não se encontra na própria bagunça, é a maior vítima dos esquecimentos: sofre com a perda de tempo, dinheiro, trabalho, compromissos, prestígio, entre outras coisas.

Ser organizado significa criar estratégias de checagem para ser utilizadas antes ou depois da conclusão de uma atividade, ou todas as vezes que você sentir aquela ingrata sensação de "Será que estou esquecendo alguma coisa?".

Quem cuida dos detalhes previne o esquecimento. Para cuidar dos detalhes é necessário conferir os itens, as etapas, o passo a passo da tarefa. Mas acontece que, apesar de ter de fazer isso, você não pode perder tempo com isso! Precisa de uma estratégia de uso rápido e imediato. A boa notícia é que ela existe!

A melhor tática para se antecipar aos esquecimentos é preparar uma *Lista de Verificação*. Trata-se de uma lista contendo todos os itens necessários, que lhe possibilite conferir todos os detalhes em dois momentos críticos*: antes de iniciar* e *ao concluir tarefas*. A *Lista de Verificação* será o seu recurso mais poderoso no trabalho de prever tudo, absolutamente tudo, o que não pode esquecer.

Check-list **– itens par**		
Vestuário	**Higiene**	**T**
Calça	Escova dente	Co
Camisas	Creme dental	F
Camisetas	Fio dental	(
Bermuda	Xampu	Co
Paletó	Condicionador	Do
Shorts	Perfume	(
Roupas íntimas	Escova cabelo	A

Meia	Remédios	
Cinto	Kit de barbear	E
Gravata	Sabonete	Pc
Blusa	Toalhas	Pa

Você pode imaginar a imensa gama de possibilidades de aplicação desse tipo de recurso? Vai desde preparar a bagagem para uma viagem, arrumar o material para ir à escola ou ao trabalho, até a organização dos itens que serão utilizados na prestação de um serviço. Você pode utilizá-la para relacionar tarefas que devem ser realizadas por um subordinado ou para saber se está levando tudo de que precisa para aquele churrasco de final de semana.

Compreenda que o uso de uma *Lista de Verificação* como recurso auxiliar mnemônico irá ajudá-lo a eliminar exatamente a fonte de alguns problemas de esquecimento: a falta de cuidado aos detalhes.

Responda agora: *O que aconteceria se existisse uma Lista de Verificação que lhe permitisse checar rápida e detalhadamente tudo o que precisaria levar para que uma viagem fosse impecável, sem esquecimentos e contratempos? Como você se sentiria?* Se você respondeu que se sentiria muito mais tranquilo e seguro, então você está certo! Porque é isso mesmo que a *Lista* proporciona!

Uma *Lista de Verificação* é um meio simples e eficiente. Pode ir muito além do pedaço de papel. Você pode aproveitar a tecnologia dos aparelhos móveis para montar a sua. Uma das principais aplicações que eu dei para o meu

aparelho celular foi o de memória auxiliar. Eu tive o cuidado de preparar um arquivo de texto no próprio telefone e, nele, digitar todos os itens que preciso levar em minhas viagens. Na verdade são duas listas: uma para os itens pessoais e outra para os itens de trabalho.

Você também pode preparar a sua. Primeiramente anote todos os itens ou etapas possíveis da tarefa que pretende conferir. Depois de preparada a lista, localize a opção "bloco de notas" no seu telefone celular, digite todos os itens e, no final, salve o arquivo.

Outra opção ainda mais prática seria, em vez de digitar, preparar um arquivo de voz no telefone e, nele, ditar a lista de itens necessários. Para tornar essa ferramenta mais interativa e interessante, experimente determinar um intervalo de dez segundos entre cada item ditado. Certifique-se de que o intervalo é suficiente para providenciar, ou verificar, o item da lista. Pronto! Agora você possui, além de uma *Lista de Verificação*, uma ferramenta que permite realizar a tarefa num período predeterminado, isto é, durante a execução do arquivo de voz, em tempo real.

Uma dona de casa insatisfeita com a qualidade do serviço prestado por sua empregada doméstica me contou que fez uma *Lista de Verificação* detalhando todas as tarefas que sua colaboradora deveria realizar diariamente. Incluiu tarefas especiais, como, "todas as sextas-feiras checar e remover teias de aranha do teto e limpar as vidraças", ou aguar uma planta especial em determinado dia da semana. A lista foi fixada na parede do quarto da colaboradora. Ao contrário do que alguém possa pensar, a funcionária agradeceu tal iniciativa, inclusive porque foi convidada a participar da elaboração dessa lista. Agora ela tinha a certeza de que estava fazendo o que precisava ser feito, do jeito que a patroa solicitou, e sem esquecer de nenhum detalhe.

Outro tipo de esquecimento que um método como o da *Lista de Verificação* permite evitar são as tarefas e favores que os outros nos pedem. Antes de sair para o trabalho, a esposa pede ao marido que traga um remédio; o filho pede uma prenda para uma festa na escola; o vizinho pede um objeto emprestado. O que o indivíduo pode fazer para lembrar dessas tarefas, que para ele podem não ser tão importantes, mas para quem as pediu pode ser primordial? Nesses casos, uma saída é seguir os passos:

1. Em primeiro lugar, *dar atenção à pessoa e ao que ela solicita*, porque muitas vezes nem ouvimos direito o que nos falam;
2. Promover algum tipo de ação para lembrar.

Outra dica é conferir verbalmente, pedindo detalhes da tarefa. Entrar em detalhes é uma das formas mais seguras de memorizar algo, pois se a tarefa foi entendida, isso significa que houve memorização:

— Você quer que eu traga analgésicos? É isso mesmo? Quantos? Tem preferência por marca?

Lembrar apenas não basta. É preciso lembrar o que nos foi pedido, *mas no momento mais adequado*. Nos exemplos citados, o melhor momento é quando você estiver voltando para casa.

Algumas perguntas-chave resolvem perfeitamente o problema. Trata-se de uma *Lista de Verificação* mental constituída de perguntas universais predefinidas e que devem ser recitadas em três momentos do dia: pela manhã, antes de sair de casa; no meio do dia, antes ou depois de sair para o almoço; e no final da tarde, antes de retornar para casa.

Perguntas que poderão ser feitas antes de sair de casa:

Fechei todas as janelas?
Desliguei o gás?
Tirei os aparelhos da tomada?
Alimentei os animais?
Preciso delegar alguma tarefa para alguém?
Tenho de passar em algum lugar?
Tenho de dar carona?
Alguém precisa de um favor?
O que eu preciso levar comigo?

***Perguntas* feitas durante o dia ou antes de retornar para casa:**

Para onde vou agora?

Alguém me pediu um favor? (Neste momento você deverá pensar nas pessoas do seu convívio. O segredo é que, ao se lembrar delas, certamente se lembrará de algo que pediram.)

Esposa?... Filhos?... Empregada?... Mãe?... Animal de estimação?...

Preciso passar em algum lugar? (Concentre-se em locais que eventualmente você está acostumado a passar e o que as pessoas costumam pedir.)

Mercado?... Padaria?... Farmácia?... Casa de alguém?...

Repare no caráter universal das perguntas. Quando feitas antes de sair de casa, ajudam a evitar esquecimentos, como uma janela aberta ou as chaves. Quando feitas antes de voltar para casa, ajudam a evocar lembranças de tarefas

que ainda precisamos realizar. O importante, neste caso, é que elas realmente funcionam porque você prestou atenção nas pessoas e no que elas pediram. Sendo assim, quando fizer para si mesmo tais perguntas, lembrará!

Observe também que é muito importante, quando perguntar se alguém pediu um favor, tentar se concentrar em cada morador da casa. Evoque mentalmente o nome dessas pessoas, inclusive de empregados e até mesmo de animais de estimação. Tal evocação estimulará a memória e provocará lembranças, como: "Está acabando a ração do cachorro".

De modo geral, as estratégias para evitar o esquecimento de detalhes devem ser desenvolvidas de acordo com o perfil de cada um.

Algumas pessoas me perguntam: "Usar uma *Lista de Verificação* em tarefas como arrumar as malas não deixaria a memória preguiçosa, visto que o ideal seria tentar lembrar primeiro?". Respondo que o ideal é tentar primeiro se lembrar de tudo e, no final, de conferir a tarefa.

É inegável que em momentos de pressa, em que a pessoa não tem tempo nem de pensar quando está arrumando as coisas, a *Lista de Verificação* será de grande valia, pois é exatamente nessas situações que o indivíduo, por exemplo, pensa que pegou o sapato, pois está acostumado com isso, quando na verdade não pegou porque estava apressado.

No século XXI, vivendo num mundo em que a alta tecnologia está ao alcance de todas as pessoas e por todos os lados, em que para arranjar papel e caneta é tão fácil quanto desejar um bom-dia, novamente afirmo: *só esquece quem quer esquecer*.

Sexto hábito — Você pode contratar uma aeromoça?

Sempre que esquecemos um objeto (carteira, celular, chave) em algum lugar em que estivemos, a memória se transforma em alvo de injustas acusações: "Sou muito esquecido", "Oh, cabeça!", "Minha memória é uma droga!". Essas são frases comuns que ouvimos, ou que talvez você mesmo já tenha pronunciado muitas vezes, assim como eu as pronunciei.

Acontece que quando esquecemos uma carteira, por exemplo, num local público, como um restaurante, na verdade o que houve ali não foi um esquecimento. Foi, como já expliquei, falta de atitude. Você não esqueceu a carteira... Você a deixou naquele local porque não fez nada para se lembrar de levá-la consigo!

Na volta para casa, você põe a mão na cabeça e lamenta, desesperado: "Esqueci minha carteira!". Na verdade, o que acontece é que nesse momento

você se *lembrou* da carteira. Você relaxou, deu espaço para a memória agir e ela disse: “Ei! Você deixou a carteira no restaurante”.

Na verdade, nem sempre as pessoas permitem que a memória mostre o seu poder. Ela está pronta para nos ajudar, mas nós temos que facilitar as coisas. Ninguém tem uma aeromoça particular dizendo o tempo todo: “... não se esqueçam de verificar se estão levando consigo todos os seus objetos de mão, inclusive o telefone celular...”.

Geralmente, são os chamados “objetos de mão” que deixamos (para não dizer esquecemos) nos locais em que estivemos. Vamos, então, pensar sobre o seguinte exemplo: você vai almoçar no restaurante e leva consigo uma série de objetos de mão, os quais, evidentemente, não pode se esquecer de levar ao sair. São eles:

– a chave do carro;

– a carteira;

– o telefone celular;

– uma pasta com documentos;

– o guarda-chuva;

– uma sacola com livros;

– um casaco.

Existem várias maneiras de evitar o esquecimento dos objetos e uma das mais simples e eficaz seria analisar, antes de sair de casa, a real necessidade de levar consigo todos aqueles itens. Quanto menos objetos levarmos conosco, menos estaremos sujeitos a esquecê-los em algum lugar. Talvez a pasta com documentos, a sacola com livros e o casaco pudessem ficar dentro do carro. Seriam menos três itens com os quais se preocupar. Ou, então, a pasta com documentos, a chave do carro, a carteira e o celular poderiam ser colocados dentro da sacola com os livros. Neste caso, reduziríamos a preocupação para apenas três objetos: casaco, guarda-chuva e sacola.

Se o portador dos objetos for um homem, poderia simplesmente colocar a chave, o celular e a carteira nos bolsos (se não for causar incômodo) e só tirá-los de lá quando necessitasse. Estaria resolvido o problema. No caso de uma mulher, uma bolsa para transportar todos os objetos resolveria. A estratégia permanece: quanto menos objetos com os quais se preocupar, melhor.

Em outra hipótese, vamos partir do princípio de que todos aqueles itens são necessários durante o almoço. Neste caso, surge uma nova solução: conte quantos são os itens, isto é, certifique-se da quantidade de objetos com que entrou no restaurante. A razão disso é simples: a consciência da certeza da quantidade exata de objetos se transforma num parâmetro de conferência e evita a famosa sensação de estar esquecendo algo. Neste caso, na mente habitará a certeza em vez da dúvida. São sete os itens com que você entrou no restaurante, portanto tem um parâmetro verificador para usar ao sair: o número sete.

Além disso, podemos pensar em outras possibilidades de recordação, desencadeadas pela pergunta: "O que posso fazer para lembrar?". Encontraremos para cada objeto uma fórmula adequada de não esquecê-lo, que evitará prejuízos de qualquer natureza. Observe:

Para as chaves do carro

O ideal é que fiquem dentro do bolso, no caso dos homens, ou dentro da bolsa, no caso das mulheres. Mas se você optar por colocar as chaves no bolso do casaco, então se certifique de deixá-lo devidamente pendurado na cadeira onde vai se sentar.

Para o casaco

Pendure-o na cadeira em que você vai se sentar. A boa educação pede para colocar a cadeira de volta ao lugar, ao se levantar da mesa. Isso fará com que você ponha as mãos no casaco e se lembre de levá-lo. Se ainda assim você o esquecer, fique tranquilo. Quando precisar da chave do carro, que ficou dentro do bolso do casaco, certamente se lembrará dele.

Para a carteira

O ideal é que a carteira seja fina, para não incomodar no bolso da calça. Uma carteira fina é aquela que carrega apenas o essencial. Aquele hábito de colocar até a certidão de nascimento dentro da carteira só ajuda a aumentar o prejuízo, em caso de perda.

Outra dica é colocá-la num bolso que tenha botão, ou outro tipo de feiche, pois muitas vezes a carteira cai do bolso sem que percebamos.

Entretanto, quando a carteira não couber dentro do bolso, ou for muito incômoda, deixe-a debaixo de uma das pernas enquanto estiver sentado. Isso resolve.

Agora, se é você quem vai pagar a conta do restaurante, neste caso fique tranquilo, pois certamente se lembrará da carteira.

No caso da sacola com os livros

Coloque-a em cima da mesa, ou então, se for possível, pendure-a na cadeira em que estiver sentado, embaixo do casaco. Dessa forma, ao pegá-lo, terá que pegá-la também. Caso a cadeira não permita pendurar uma sacola, então deixe a cadeira vazia ao lado bem próxima de você e coloque a sacola em cima. Ou, ainda, escore a sacola em uma das pernas da cadeira em que está sentado. Fazendo isso, ela cairá quando você se levantar.

Para o guarda-chuva

Quem chega a um restaurante com um guarda-chuva é porque provavelmente chegou debaixo de chuva. Neste caso, o guarda-chuva estará molhado e será necessário deixá-lo num local adequado do lado de fora do restaurante. Ocorre que muitas vezes, ao sair, a chuva passou e a pessoa acaba esquecendo o guarda-chuva. Neste caso, uma solução inusitada evitará o esquecimento. É preciso criar algo que contrarie o hábito. Por exemplo, embrulhar a chave do carro num guardanapo de papel e depois colocá-la no bolso. Para abrir o carro terá de desembrulhar a chave e, consequentemente, se lembrará do motivo pelo qual a embrulhou: o guarda-chuva. Outra dica: coloque a chave do carro dentro da pasta de documentos e tome consciência do significado daquele gesto. O efeito será o mesmo do anterior.

Quanto à pasta de documentos

Deixá-la em cima da mesa resolve. No colo, sobre as pernas, também é uma solução eficiente. Escorá-la no pé da cadeira em que você está sentado também ajudará a se lembrar dela, pois ao se levantar da cadeira a pasta cairá.

Para o telefone celular

Gosto muito da ideia de telefones pequenos. Quanto menor, melhor. Gosto especialmente daquele em que se pode amarrar um cordão para poder pescá-los rapidamente de dentro do bolso. Seria, então, o bolso o lugar ideal.

Outra opção interessante para celulares pequenos e leves são aqueles cordões grandes, que permitem levar o aparelho discretamente pendurado no pescoço. Dessa maneira, fica impossível esquecê-lo por aí.

Uma técnica que também funciona perfeitamente para evitar esses episódios é colocá-lo no colo enquanto estiver sentado. Isso certamente o lembrará de levá-lo consigo quando sair.

Última olhada

Mesmo utilizando todos os recursos citados, recomendo uma última olhada sobre a mesa e uma revisão geral de todos os itens trazidos. Lembra-se do nosso número-parâmetro (sete)? Só levante e saia do restaurante depois de fazer essa última verificação. A propósito, antes de sair, dê uma nova olhada na mesa, mas de uma distância maior (em torno de dois metros). Fazendo isso, você aumenta seu campo visual e consegue perceber a mesa inteira. Objetos sobre ela, itens pendurados ou no chão, tudo isso será visto tomando-se esse novo ângulo de visão.

Independentemente da idade que você tenha ou da função que desempenhe, a elaboração de estratégias que evitem esquecimentos está ao seu alcance. Afinal, nada impede que uma pessoa muito jovem ou de idade avançada tome tais providências!

Sétimo hábito — Menos decoreba, mais memorização!

Posso, sem sombra de dúvida, afirmar que a memorização de textos é uma experiência que pode mudar para melhor a memória de uma pessoa.

Durante muito tempo acreditei que o processo popularmente batizado e conhecido como "decoreba" era o único meio de aprendizagem segura que existia. Que a capacidade de reter um texto integralmente só seria possível relendo-o centenas de vezes.

Ninguém pode negar que esse processo tem alguma energia e produz algum resultado em termos de fixação. Na verdade, ele tem força principalmente na construção de memórias de longo prazo. Tome como exemplo as crianças islamitas nos seus primeiros contatos com o *Alcorão*, livro sagrado da religião muçulmana. As crianças são orientadas a repetir centenas de vezes os mesmos versos, até provocar a formação de memórias de longa duração.

Existe algo de errado neste processo? Claro que não! Principalmente se o resultado foi alcançado. Mas deixe-me dizer uma coisa: existem métodos mais rápidos e tão seguros quanto esse da repetição. Falo da *memorização pela compreensão*.

Se você souber como utilizar um recurso mais rápido e seguro, para que se desgastar repetindo sistematicamente uma mesma informação?

Lembre-se: conhecer a memória é sinônimo de ter poder de memorização. Todos nós recebemos diariamente informações desafiadoras para a memória, como textos, formulários, tabelas, regras, nomes, números etc. Mas, diante do desafio de memorizar, as pessoas podem tomar caminhos diversos. Por exemplo, vamos analisar o caso de dois estudantes que precisam memorizar o mesmo texto.

O perfil mnemônico de cada um

Um deles é completamente leigo no assunto *memorização*. Não conhece nenhuma técnica e, por isso, sofre para aprender. O único método de que dispõe para assimilar o texto é o famoso "decoreba", isto é, a tentativa de memorização pela saturação. A "decoreba" funciona? Sim, como já vimos! Mas por se tratar de assimilação pela repetição sistemática de determinado conteúdo, ela acaba provocando fadiga mental e gerando uma estranha sensação de insegurança.

O outro estudante conhece recursos mnemônicos. Domina as melhores técnicas de assimilação das matérias e isso o faz se sentir totalmente seguro em relação ao que estudou.

O duelo mnemônico

Com base somente no perfil de cada estudante, responda: qual dos dois conseguirá memorizar o conteúdo proposto? Resposta: ambos irão memorizar! Quer saber por quê? Porque, do ponto de vista da capacidade, suas memórias são idênticas.

A memória armazena tudo o que você quer. Ou você conhece algum ser humano que não conseguiu memorizar algo por falta de espaço na memória? Certamente que não! É por isso que eu costumo dizer que todos nós estamos condenados a memorizar tudo o que *desejarmos*. Frisando bem esta última frase: tudo o que *desejarmos*!

O que muda nos casos do nosso exemplo é que um aluno irá memorizar pela saturação e o outro, pela compreensão. E qual é a diferença?

Quando memorizamos pela saturação, o trabalho intelectual é menor, pois não é preciso pensar no que está sendo absorvido. Basta repetir o conteúdo dezenas, ou talvez centenas, de vezes, que em algum momento ele entrará na cabeça. Mas o trabalho de repetição exige muito esforço e tempo. Se você já fez isso, então sabe do que estou falando. Sabe quanto a "decoreba" é simples, mas desgastante.

Além disso, outra desvantagem da “decoreba” é que ela se transforma numa armadilha quando aplicada em matérias que exigem interpretação. Deixa a pessoa insegura e ainda arriscada a esquecer absolutamente tudo logo após sua utilização.

Mas, pelo seu caráter simplista e às vezes ineficiente, a “decoreba” deve ser descartada como método mnemônico? A resposta é não. Na verdade, existem aqueles assuntos de que precisamos recordar tudo, *ao pé da letra*, isto é, temos de sabê-lo de cor e salteado. Para esses casos, a “decoreba” também deve ser incorporada, mas como parte de um processo de facilitação de memórias de longa duração. Ela deve ser utilizada somente após duas outras etapas fundamentais: a *compreensão* e a *organização* do assunto que será memorizado.

A palavra “decoreba” deriva do termo “de cor”, ou seja, saber com fundamento ou base na memória. Eu tenho certeza de que tudo aquilo que você sabe de cor — por exemplo, letras de músicas, frases, textos, hinos, orações — foi absorvido por meio de um processo de repetição sistemática.

Quero dividir com você, agora, um processo que será mais rápido, mais eficiente e menos desgastante. Neste método, a “decoreba” (vamos chamá-la agora de *revisão*) deverá sempre ser a última etapa do processo de aprendizagem. As etapas iniciais, que consistem em compreender e preparar a informação, funcionam como o arado que prepara a terra e a semente a ser plantada no terreno da memória. E a etapa final, a revisão pela repetição sistemática, é a água com que será regada sua plantação e que proporcionará a formação e o crescimento sadio das sementes.

Vejamos como fica mais fácil memorizar raciocinando dessa forma. Analise, a seguir, um exemplo de como tratar um texto com o objetivo de facilitar a memorização.

1. Obter a compreensão real do assunto

O primeiro passo para a compreensão é a concentração. Antes de começar a ler, tente, por meio de exercícios de respiração, sentir sua mente calma, tranquila e livre de pensamentos. Isso fará com que você leia com mais foco e facilite o processo de interpretação.

Sempre que você terminar de ler um texto, leia-o novamente. É isso mesmo! Fique tranquilo, trata-se de um processo adicional, mas com grandes vantagens do ponto de vista da fixação do conteúdo pela memória.

A segunda leitura você fará de outra forma. Você vai aplicar uma estratégia de visualização. Releia todo o texto como se estivesse assistindo a um filme. Tente

transformar as mensagens em imagens. Experimente construir uma forma mental para cada detalhe. Importante: não precisa diminuir a velocidade da leitura. Mantenha sua velocidade natural.

Depois que você leu todo o texto, faça uma experiência interessante e fundamental no processo de gravação: *confirme o que foi lido*. Pense um pouco no texto. Deixe surgirem imagens em sua memória e tente explicá-lo com suas palavras. O que você sentiu? Quem eram os personagens que você imaginou? Onde se passa o texto narrado? O que achou do texto? Você poderia traduzi-lo em algumas palavras? Poderia dar suas impressões sobre ele?

A habilidade de conseguir falar, comentar, explicar detalhadamente é o que denomino *confirmação*. Se você tem condições de comentar detalhadamente o que leu, significa que houve algum tipo de fixação pela memória. Isso já é um sinal positivo!

Mas isso ainda não é tudo! É necessário, após a *confirmação*, uma segunda etapa do processo, que é a *preparação do conteúdo*.

2. Pergunte: o que eu posso fazer para lembrar?

A preparação do conteúdo é uma etapa fundamental, porque é nela que se encontra toda a energia da memorização. É nessa fase que criamos todas as estratégias necessárias para facilitar, posteriormente, o processo de assimilação pela repetição. Na preparação, você constrói a possibilidade de dizer com segurança: — Sei todo o texto "*de cor e salteado*".

Neste caso, voltamos a um conceito já explicado anteriormente: *"O que eu posso fazer para lembrar?"*. A ideia agora é tomar uma providência que dê suporte à repetição, de modo que em pouquíssimas revisões você tenha o conteúdo na memória, na íntegra.

Neste caso, você deverá dar mais uma olhada no texto, mas desta vez escolhendo uma palavra-chave em cada parágrafo compreendido. São as palavras-chave escolhidas que mais tarde servirão de *suporte* para a revisão e posterior recordação do texto inteiro.

Repare que a memorização proposta não será feita pela leitura pura e simples do texto, como pede a "decoreba" tradicional. Aqui o processo será mais forte porque partirá de fragmentos do texto (as palavras-chave) previamente selecionados.

No caso do texto, o que você fará durante a repetição também será forçar a memória, ou seja, você irá provocar a recordação. É um processo eficiente

porque, por meio dele, você realmente “cola” o conteúdo na memória e desfruta de muito mais segurança e agilidade ao procurar relembrá-lo.

Para que você tenha sucesso neste exercício, relacione, organize e memorize todas as palavras de destaque.

Para memorizar instantaneamente as palavras escolhidas, você deverá lê-las pelo menos três vezes em voz alta, criando uma relação entre elas enquanto imagina as cenas sugeridas acontecendo dentro da sua memória. Você poderá incrementar o exercício fazendo gestos com suas mãos exatamente como faria um ator. Importante: este é um exercício de associação livre de ideias. Por isso, não fique tentando encontrar uma lógica entre as palavras. Afinal, as regras da boa associação exigem cenas ilógicas e totalmente fora dos padrões.

3. A revisão, a repetição, ou simplesmente a “decoreba”

Tente lembrar cada uma das palavras-chave na sequência exata em que foram memorizadas.

Se você não conseguir lembrar de todas, então refaça o exercício até fixá-las definitivamente. Caso você já as tenha na memória, então vamos fazer de cada uma delas a ponte que vai permitir lembrar as frases do texto.

Ao pensar na primeira palavra-chave, tente explicar o conteúdo do texto associado a ela. Em seguida pense na segunda palavra-chave e faça a mesma reflexão. Depois acrescente a terceira, a quarta e assim por diante, até conseguir contemplar todo o conteúdo. Nos primeiros momentos talvez você tenha que consultar o texto, mas depois de algumas poucas revisões notará que estará lembrando de tudo, por causa das palavras-chave previamente memorizadas.

Este processo de revisão é legítimo porque é feito de dentro para fora, isto é, parte de uma leitura bem-feita e de informações já memorizadas (palavras-chave), que servem de suporte para a fixação do restante. É diferente da “decoreba” tradicional, que trabalha apenas “de fora para dentro”, e por isso se torna demorada e cansativa.

Outra vantagem de memorizar, em vez de apenas decorar, é que mais tarde, quando precisar lembrar o texto, bastará evocar as palavras-chave memorizadas previamente e usá-las como referenciais para lembrar o conteúdo todo.

Oitavo hábito — Para lembrar o nome daquela pessoa

Se você é aquele tipo de pessoa que quando é abordado por alguém se desespera e fica se perguntando *qual é o nome dele ou de onde o conhece*, então

fique tranquilo: você é uma pessoa normal.

Você pode estar apenas sofrendo de uma breve desordem mental, ocorrida no momento em que tentou identificar na memória, entre centenas, um rosto e um nome que coincida com o da pessoa que o abordou.

O oitavo hábito que proponho é para aprender a gravar nomes e fisionomias. Essa habilidade desenvolverá a sua memória visual e auditiva, além da sua criatividade e imaginação.

Experimente relacionar em um caderno todas as pessoas que habitam a sua memória, só para ter uma ideia de quantas são elas. Quando fiz isso, em pouco tempo cheguei a mais de mil nomes.

Conhecemos muitas pessoas ao longo da vida. Se fosse possível construir uma casa para cada habitante da nossa memória, e se considerássemos absolutamente todos, inclusive os que não conhecemos pessoalmente, teríamos que arrumar terreno para levantar uma cidade. Dessa forma, teríamos um bairro para as pessoas da família, outro para parentes distantes, amigos, colegas, amigos dos amigos, pessoas do círculo pessoal, social, profissional, religioso, acadêmico, esportivo, político, militar, midiático (atores, apresentadores etc.), pessoas do passado, do presente, e assim por diante.

Se você me perguntar se existe espaço na memória para essa superpopulação, a resposta é sim. Mas a performance da memória é tão incrível que ela não fará distinção entre o rosto de uma pessoa que conhecemos pessoalmente e outra da internet ou da televisão. A memória é acolhedora e democrática. Ela não cria uma área especial para o Tom Cruise, outra para o Tom Cavalcante, e uma terceira para o *Seu Tom*, o porteiro do prédio. Nomes e rostos pertencem a uma mesma categoria de memória — que todos os dias é incrementada com novos habitantes.

Por isso a confusão no momento em que alguém o encontra: é como se despejasse sobre a cama uma caixa com mais de mil fotografias 3x4, com o nome escrito no verso, e tentasse desesperadamente achar a da pessoa que está parada à sua frente.

É nesse cenário cômico e caótico que atuamos todos os dias: a memória visual se desdobra, tentando lembrar um detalhe especial no rosto daquela pessoa. A auditiva lê o verso das fotografias, tentando lembrar o nome, e nós, reféns dessa confusão, rezamos para acabar logo aquele encontro para fugir do inevitável constrangimento.

Mas é você quem seleciona, num nível consciente ou não, quem é digno de habitar sua memória e, por isso, é você também quem cria os meios para

resgatá-los. Entretanto, esse resgate nem sempre acontece no momento desejado, e é por isso que você fica constrangido.

Existem algumas verdades em relação à recordação dos nomes e das fisionomias das pessoas que devemos levar em conta:

Primeira – Você vai lembrar o nome da pessoa

A famosa frase *"Eu sei que te conheço, mas não me lembro de onde"* justifica essa verdade. Se você sente que conhece aquela pessoa, é porque provavelmente a conhece. É apenas uma questão de tempo e estratégia para encontrá-la na sua memória.

Segunda – Nem sempre dará tempo de lembrar durante o encontro

O problema é que a quantidade de pessoas na sua memória é tão grande e a vida é tão dinâmica que, no corre-corre, nem sempre você terá tempo de dar atenção a elas. E aquele encontro às pressas não permite uma análise detalhada que estimule a memória e a permita lembrar daquela pessoa em particular. Ansioso e confuso, você acaba fingindo que lembrou dela.

Terceira – Você vai culpar a memória

O encontro termina, cada um segue seu caminho, e instantes depois, quando finalmente você relaxa, lembra o nome daquela pessoa. A frustração agrava a sensação de que a memória está ficando fraca. E você começa a achar que já não pode mais confiar nela.

Independentemente da posição social ou profissional que você ocupe, ou da quantidade de indivíduos com que tais condições o obriguem a lidar, sempre existe um meio de facilitar o trabalho da memória no processo de retenção ou de recordação. Para isso, você poderá adotar algumas orientações básicas:

1. Entenda que todas as pessoas são importantes

Conheci uma criança muito especial numa praia de Pernambuco. Era uma menina, filha da dona de um quiosque onde parei para beber água de coco. A menina, que devia ter no máximo 10 anos, atendeu minha mesa, ouviu o pedido e, antes de sair, perguntou o meu nome. Minutos depois retornou com o pedido e novamente se retirou. Passados vinte minutos, ela se aproximou da mesa, chamou-me pelo nome e perguntou se eu desejava algo mais. Agradeci, ela foi para outra mesa e fez o mesmo. Comecei a reparar o diferencial da menina: ela

lembrava o nome de todos os clientes que estavam presentes naquele local. Chamava-os um a um pelos seus respectivos nomes, sem errar. Curioso em saber que técnica ela aplicava em tal façanha, chamei-a em minha mesa, paguei a conta e perguntei:

— Você ainda lembra o meu nome?

— Sim. É Renato — ela disse.

— O que você fez para guardá-lo? Escreveu em algum lugar?

— Eu ainda não sei escrever, senhor Renato.

— E o que você fez para guardar o meu nome e o de todas essas pessoas? — insisti.

— Não fiz nada não, senhor Renato. Eu apenas prestei atenção.

Todas as pessoas são importantes e sempre têm algo de bom para nos ensinar. Ignorar essa verdade pode neutralizar sua capacidade de prestar atenção nelas. Quando você atribui importância a uma pessoa, ativa uma memória forte, que o ajudará a lembrar dela.

Um novo cliente que entra na sua loja pode ter em sua memória um peso menor do que o daquela pessoa que você assedia numa boate. Mas não deveria ser assim, porque, perante a memória, todos deveriam ser tratados com total atenção. Mas isso é algo que você decide. Afinal, quando estamos interessados, motivados, apaixonados, gravamos as lembranças com muito mais força e detalhes.

2. Confie na memória

Aquela criança esperta e a espetacular experiência que ela me proporcionou ajudam a justificar um requisito fundamental no trato com a memória: confiança. Você já reparou na forma como as crianças tratam a memória? Percebeu que elas não questionam a própria capacidade de memorização? Apresente algumas vezes a uma criança uma sequência com cinquenta fotos de pessoas, dizendo-lhe os respectivos nomes, e ela, além de gravar todos, achará a tarefa divertida e estimulante. Por outro lado, apresente a mesma sequência para um adulto (que funcionalmente tem mais capacidade de reter do que uma criança) e imediatamente ouvirá o triste relato: “Não posso fazer isso; sou péssimo para guardar nomes de pessoas”. Na verdade ele pode, mas não confia.

Acreditar ser incapaz de reter nomes pode ser a origem da dificuldade em lembrar de que muitos adultos se queixam. Se hoje você duvida da sua memória é porque já deve ter sofrido situações constrangedoras, como a de encontrar alguém e não se lembrar de onde o conhece. Isso abala a confiança, mas

devemos entender que, primeiro, não ocorre tantas vezes e, segundo, pode ser perfeitamente normal não lembrar, pois a lembrança dependerá da força dos estímulos que recebeu no primeiro contato que teve com aquela pessoa.

3. Preste atenção nos estímulos

Todas as vezes que conhecemos alguém, somos simultaneamente bombardeados por estímulos externos de naturezas visual, auditiva e tátil.

Se você prestar atenção, vai reparar que reage a tais estímulos e que, se souber utilizar essas informações, verá que é muito fácil e seguro memorizar o nome das pessoas que vier a conhecer.

No grupo dos estímulos visuais, temos: sexo, estatura física, cor da pele, cabelo, expressão e beleza facial, detalhes — como cicatrizes, manchas, ou rugas —, modo de vestir-se, entre outros. Como estímulos auditivos, temos: tom de voz, ritmo da fala, sotaque e também o conteúdo que a pessoa nos transmite. Finalmente, como estimulo tátil, temos: intensidade de um aperto de mão, de um abraço, de um beijo, temperatura da pele.

A gama de informações recebidas no encontro pode ser o objeto que facilita a associação com o nome da pessoa. Por exemplo, o nome do sujeito é Eduardo. Ele tem muito cabelo e o usa desarrumado como o de um cantor *pop*. Ao pensar em Eduardo e cantor, poderíamos associar com Eduardo Dussek, cantor brasileiro. Pronto, estão apresentados os ingredientes para uma forte associação. Todas as vezes que encontrar o Eduardo, perceberá primeiro o estimulo visual que mais o impressionou: cabelo loiro. Isso lembrará o cantor Eduardo Dussek e finalmente dará a dica para o nome correto da pessoa.

Temos que atentar também para os traços sociais, como profissão, títulos, educação, modo de tratar, local onde reside, gostos, preferências, valores e crenças. Obter maiores detalhes sobre os hábitos da pessoa ajuda a lembrar dela, mesmo quando a encontramos em um local fora do contexto em que estamos acostumados a vê-la.

A verdade é que, se nos importarmos mais com o ser humano e procurarmos estabelecer uma relação mais íntima com as pessoas no dia-a-dia, estaremos colhendo dados que ajudarão na formação das lembranças em nossa memória. É como se escrevêssemos atrás da foto de cada pessoa muitos outros detalhes e não apenas o nome dela. Dica para reforçar a memorização: após o encontro, pergunte a si mesmo, “O que de bom eu aprendi ao conhecer o (diga o nome da pessoa)?”.

4. Relacione o nome com o estímulo

De posse dos estímulos e de maiores detalhes sobre a vida e os hábitos da pessoa, a próxima etapa será criar uma associação. É um processo simples e você acabará se divertindo enquanto memoriza. Consiste em relacionar o nome da pessoa ao estímulo mais forte que chamou sua atenção no primeiro encontro. Veja alguns exemplos de como os estímulos podem potencializar a memorização:

Nome	O que chamou atenção?	Co ass
Jorge	Cicatriz no rosto	Cor a e de J
	Maquiagem exagerada	Be le

Beatriz		c (mac
Carlos	Aperto de mão forte	Co jogo v
Carol	Beleza facial	Ca Fe m
Madalena	Comunicativa	A m "Mac
		"A le

Alceu	Camiseta verde	“Al que
Roberto	Gosta de karaokê	Ro Co co

Percebeu como é simples? Basta um pouco de observação, sensibilidade, criatividade e, acima de tudo, mente aberta. São esses os requisitos para fazer uma associação eficiente, que permita lembrar o nome da pessoa no momento em que reencontrá-la.

5. Desvende os nomes difíceis

Em outra circunstância, caso você encontre alguém cujo nome apresente certa complexidade e, portanto, seja aparentemente difícil de memorizar, proceda da seguinte forma: pergunte o nome novamente — afinal, não se memoriza aquilo que não se entendeu. Se necessário, peça à pessoa que soletre ou pergunte sobre a origem do nome. Sempre existe uma história e, ao descobri-la, facilita-se o processo de memorização. Por exemplo, Edineide é a junção de Edimar com Neide. Embora seja algo simples, esse tipo de compreensão é fundamental para construir os detalhes da memória.

Ao contrário do que se imagina, ninguém se ofende porque você demonstrou interesse em saber detalhes do seu nome – essa atitude pode se transformar numa gentileza. Outro fato que observei nestes anos: quem não gosta do próprio nome não o diz. Geralmente informa como gostaria de ser chamado.

Para uma memorização instantânea de um nome complexo, existem recursos ágeis que dependem apenas de sua criatividade e bom humor. Neste caso, deveremos encontrar no próprio nome os subsídios para uma rápida associação. Por exemplo: para o nome Similei, poderíamos pensar em "assimila a lei"; Zoroastro = Zorro é um astro; Senaqueribe = Sena quer quibe; Cezenário = César num cenário. Esse tipo de associação favorece a memorização e a evocação instantânea do nome da pessoa. Analise mais alguns exemplos, a seguir:

Nome	Gancho
Silvete	Silvia + Chevette (carro)
Serafim	Será o fim?
Alcineide	O alce da Neide
Lucimar	A luz e o mar

Acredinaldo	Acredito no Ronaldo
Belisiária	Bela presidiária

6. Soluções para lembrar mais rápido

Conforme já disse, sempre que temos a impressão de que conhecemos alguém, é porque provavelmente conhecemos mesmo, ou porque aquele rosto é muito parecido com o de alguém que conhecemos. Na dúvida, olhe com cuidado e espere um gesto dessa pessoa que possa ajudá-lo a se lembrar dela, ou, como faria um bom político, cumprimente-a de maneira sutil e gentil, independentemente de você se lembrar dela ou não.

Agora, partindo do princípio de que você realmente reconhece aquele rosto, mas não consegue lembrar imediatamente o nome, promova ações que auxiliem a memória no processo de recordação.

Primeiro: relaxe

Se aquele amigo que você não via há anos acabou de encontrá-lo na fila do banco, surpreenda-se, mas não se assuste. O susto de encontrá-lo inesperadamente pode *travar* tudo e fazer com que você tenha dificuldades para lembrar o nome dele. O problema é que quanto mais estiver constrangido e pressionado, mais difícil será a lembrança. Nesse caso, respire fundo, relaxe todo o corpo, sorria e inicie a conversa.

Segundo: faça-o falar

Faça uma pergunta aberta que exija uma descrição ampla e o deixe falando por um bom tempo. Por exemplo: O que você tem feito da vida? Por que você começou nessa atividade? O que o levou a fazer isso? Perguntas como essas fazem a pessoa falar sobre o passado. Enquanto ela está ocupada descrevendo uma passagem, tente juntar as peças e descobrir de onde a conhece.

Terceiro: submeta-a ao teste do alfabeto

Na tentativa de lembrar aquele nome, relaxe e repasse mentalmente todas as letras do alfabeto, tentando, com isso, obter um gatilho de lembrança onde a primeira letra poderá, com a fisionomia, ativar a memória. Normalmente essa técnica resolve: respire fundo, relaxe o corpo, olhe tranquilamente para o rosto da pessoa e pausadamente comece a mentalizar: a..., b..., c..., d..., e..., Edmar! A técnica geralmente resolve.

Quarto: nunca admita que esqueceu o nome da pessoa

Se depois das tentativas anteriores o nome não aparecer, por favor, não tenha um surto de sinceridade dizendo que não se lembrou dela. Sei que esse recurso pode parecer estranho, mas é melhor do que admitir o seu esquecimento. Explico: quando dizemos que não lembramos o nome de uma pessoa, por mais importante que ela seja para nós, ela poderá se sentir insignificante. Pensará que a história que tiveram juntos não teve a menor importância. Seria, no mínimo, deselegante.

Dessa forma, limite-se a conduzir a conversa. É melhor ela ir embora *suspeitando* que você não lembrou o nome dela do que *com a certeza* de que você não lembrou!

Então, procure sempre pegar na mão das pessoas e saber mais sobre elas, para conhecê-las melhor, guardar memórias fortes e lembrar-se delas quando as reencontrar. É preciso conversar, ouvir com atenção o que nos dizem, antes de nos despedirmos. À noite, antes de ir para a cama, é preciso fazer um *flash-back* do dia, lembrando todas as pessoas que conhecemos, reforçando essas memórias.

Nono hábito — Treine sua memória com números

Você já foi até um caixa eletrônico para sacar dinheiro e descobriu, segundos depois, que tinha esquecido a senha de acesso? Situação desagradável, não?

Confesso que eu também tinha esse problema de lembrar senhas depois de algum tempo sem usá-las. Hoje faço palestras nas quais memorizo em pouco tempo sequências com até 200 números. As pessoas ficam impressionadas e perguntam como faço isso. Eu explico que são as técnicas de memorização. Seguindo orientações simples, você poderá criar e memorizar números e senhas com muita facilidade.

Será que eu consigo?

Você lembra como foi o filme ou o capítulo da novela das oito a que assistiu ontem? Você sabe cantar os últimos sucessos de seu cantor favorito? Você saberia explicar a um conhecido como ir da sua casa até o hospital mais próximo? É provável que tenha respondido “sim” a pelo menos uma das três perguntas. E, se isso aconteceu, dá para afirmar que você tem uma ótima memória.

Às vezes a gente nem se dá conta da memória que possui. Quando você canta uma música, comenta uma notícia, lembra a receita de uma deliciosa sobremesa está, na verdade, usando a sua memória.

Mas, apesar disso tudo, ainda há quem pergunte: “Se a minha memória é tão boa assim, então por que eu não consigo memorizar uma simples senha de banco?”. Nesse caso, a resposta é simples: porque nunca ninguém o ensinou a memorizar. E é por isso que vamos conversar sobre esse assunto: quero ensinar qualquer pessoa a memorizar facilmente números e senhas.

Atualmente, necessitamos de senhas para realizar diversas atividades, tais como: usar serviços bancários, iniciar um programa de computador, acessar a internet, consultar e-mails, utilizar um cartão de débito, entrar no prédio da empresa, consultar notas na faculdade, desbloquear programas de TV e até mesmo abrir a porta de determinados carros. Como viver num mundo totalmente informatizado, onde quase todos os produtos e serviços que adquirimos exigem senhas de acesso? Como não esquecer ou não confundir as diferentes senhas que criamos? Nesse caso, muitos pensam que a saída seria criar uma senha única e universal. Uma combinação que pudesse ser utilizada em todos os cofres físicos ou virtuais. Mas dá para imaginar o risco que isso representaria, se alguém viesse a descobrir essa senha?

Muitas pessoas têm medo de esquecer suas senhas e, por isso, acabam recorrendo a números bem familiares, como sua data de nascimento, aniversário de parentes, a placa de um carro ou sequências de número óbvias. Como são números que qualquer pessoa pode descobrir com facilidade, os bancos orientam e até proíbem seus clientes de utilizá-los, visando com isso maior segurança.

Existem basicamente dois tipos de senhas: a numérica, formada apenas por números e utilizada geralmente em serviços bancários, como caixas eletrônicos, e a alfanumérica, que é uma senha composta por números e letras, normalmente utilizada em serviços na internet, como contas de e-mail.

As senhas numéricas normalmente são aquelas mais temidas, porque as pessoas reclamam não serem capazes de guardar novos números na memória. Senhas alfanuméricas são mais fáceis de memorizar porque podem ser construídas combinando frases e números, como, “abretesesamo1000”.

É um fato que números são mais difíceis de memorizar do que palavras. Isso ocorre porque os números não nos remetem a imagens naturais. Os números são formas geométricas e por isso exigem maior grau de atenção.

Se você olhar ao seu redor, perceberá que existem muitos números nos acompanhando o tempo todo e que poderiam formar senhas inimagináveis para quem tentasse decifrá-las. Por exemplo, no fundo do relógio que eu utilizo diariamente há um número de série de 6 dígitos: 403740. Posso adotar esse número como base para criar minhas senhas bastando, para isso, fazer uma pequena modificação em sua ordem: de 403740 para 740403, ou 047304.

Esse seria um exemplo de senha praticamente impossível de alguém identificar, porque foge da tradicional data de nascimento. Além disso, por ficar gravado no fundo do relógio, está o tempo todo à minha disposição, se eu tiver um branco. É tão segura que, caso eu tenha deixado o relógio em casa, posso ligar e pedir a alguém que dite o número do verso dele, sem a preocupação de estar revelando a minha senha secreta.

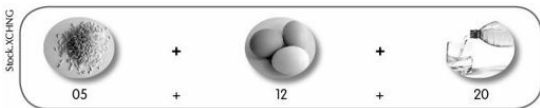
Outra medida de segurança é modificar suas senhas a cada seis meses. E para isso você não precisará construir uma senha totalmente nova. Bastará promover uma simples alteração, que, no entanto, resultará numa mudança radical de sua antiga senha. Por exemplo: some uma unidade a cada um dos seis números da senha atual. Assim, **4 0 3 7 4 0** ficará sendo **5 1 4 8 5 1**. Seguindo sempre esse padrão de alteração, você terá a possibilidade de utilizar a mesma matriz da senha por muitos e muitos anos.

O segredo para criar uma senha simples e segura é você transformar números em coisas concretas. Preste atenção neste exemplo:

Para criar a senha

Pense num assunto do seu interesse e que você conhece muito bem. Por exemplo: culinária, esporte, televisão, política, trabalho, cidade, família etc. Vamos imaginar que o assunto escolhido tenha sido culinária. Agora pense em alguns produtos ou alimentos que lhe vêm à memória (de preferência, produtos que tenham alguma relação com números). Por exemplo: arroz, ovos, água. Agora vamos converter esses três produtos em números, da seguinte forma: um pacote de arroz tem **05** kg; uma cartela de ovos tem **12** unidades; um galão de água tem **20** litros. Pronto! Você tem uma sequência numérica simples e muito segura: **0 5 1 2 2 0**.

Para memorizar a senha

Pegue o seu cartão bancário, olhe fixamente para ele e depois feche os olhos. Imagine então uma cena envolvendo a sequência: cartão, arroz, ovos, água. Por exemplo: imagine o cartão empurrando um saco de arroz; o arroz cai em cima dos ovos; a sujeira dos ovos é lavada com um galão de água. Uma vez imaginada essa historinha, quando pensar no cartão lembrará dos números: **0 5 1 2 2 0**. Se você quiser, poderá inclusive escrever no cartão o assunto que você utilizou para formar a sua senha — neste caso, *culinária*. Essa será a chave para você se lembrar da senha escolhida.

Veja outro exemplo:

Para criar a senha

Escolha um dos cômodos da sua casa. Pode ser cozinha, quarto, sala, banheiro ou até o quintal. Agora escolha objetos dos quais você consiga extrair algum tipo de número. Por exemplo: o cômodo é o quarto; os objetos são a cama, o guarda-roupa e o espelho.

Vamos pensar nesses objetos em termos de números. Por exemplo:

- a cama tem 4 pernas = 04;
- o guarda-roupa tem 6 portas = 06;
- o espelho tem 1,2 m = 12.

Agora você tem a sequência numérica **0 4 0 6 1 2**, que é um exemplo de como você pode criar uma senha segura.

Para memorizar a senha

Para memorizar essa senha, pegue o seu cartão, olhe fixamente para ele e, utilizando a imaginação, visualize um filme com a sequência de objetos: cartão, cama, guarda-roupa e espelho. Por exemplo: o cartão foi jogado em cima da cama; a cama encostou no guarda-roupa; o guarda-roupa caiu e quebrou o espelho.

Mais uma vez, a vantagem desse sistema é que, se você quiser escrever no verso de um cartão apenas o nome do cômodo utilizado para criar os números da senha, poderá fazê-lo sem o receio de que alguém descubra os objetos utilizados para formar a senha.

Para criar senhas alfanuméricas

A mesma estratégia pode ser aplicada na elaboração de senhas alfanuméricas. Nesse caso, para senhas compostas por letras e números, basta pegar os números das senhas que criamos anteriormente e acrescentar uma palavra antes deles. Por exemplo:

Relógio740403
Alimento051220
Quarto040612

Senhas dessa natureza são extremamente seguras e praticamente impossíveis de ser esquecidas. Portanto, servem como acesso para diversos serviços, especialmente os da internet, que permitem esse tipo de combinação.

Quero ressaltar a importância dos cuidados com a senha no caso de pessoas mais simples, com pouco ou nenhum grau de instrução, ou pessoas de idade, que precisam receber seus salários ou benefícios nos bancos ou casas lotéricas. Essas pessoas muitas vezes levam a senha anotada num pedaço de papel, e isso acaba favorecendo a ação de bandidos.

Em especial, para essas pessoas, sugiro um outro procedimento: depois de ter criado e memorizado a sua senha secreta, é muito importante treinar o uso dela. Para isso, faça um simulador idêntico ao do teclado que encontrará no banco ou correspondente. Pode ser de papel ou até mesmo uma fotografia! Pendure esse desenho na parede e digite sua senha nele pelo menos duas vezes por semana. O segredo está na repetição. Treine antes de sair de casa. Só depois vá retirar o seu dinheiro.

Embora você use todos os recursos de que dispõe, saiba que não existe senha totalmente segura e totalmente à prova de fraude. Por isso, quanto mais você cuidar de criar boas senhas e guardá-las apenas em sua memória, tanto melhor.

Treinando com números de telefones

Vamos treinar um pouco com números de telefone. Cada cidade, ou cada bairro, dependendo do tamanho da cidade, possui um conjunto de prefixos — falo daqueles quatro primeiros dígitos que formam um número completo.

Normalmente, pela repetição, acabamos gravando diversos prefixos de cidades e bairros em nossa memória. Portanto, de um número completo de telefone, com oito dígitos, precisamos mesmo memorizar apenas os quatro últimos, já que o prefixo se encontra devidamente memorizado.

Por exemplo, suponha que queremos gravar o número **XXXX 6046**, no qual XXXX é um prefixo que já tenhamos decorado. Basta, então, que esse prefixo seja lido com atenção, para ser identificado por nossa mente.

Já o sufixo 6046 poderá ser bem memorizado se for associado a eventos que nos são familiares. Por exemplo: o número 60 poderia lembrar uma cadeira ("se senta") e o número 46 poderia ser a idade de um adulto quase cinquentão. Usando a sua capacidade de visualização, imagine uma cadeira (60) com um adulto (46) sentado nela. Assim fica fácil de lembrar, concorda?

Outro exemplo: suponhamos que você queira memorizar o novo número do telefone da sua avó: **XXXX 1382**.

Pergunte a si mesmo: o que posso fazer para lembrar o número 1382?

Imediatamente surgirão em sua mente interessantes processos de associação. Neste caso, por exemplo, poderia ser: 13 lembra o número do azar e 82 pode lembrar o ano em que seu avô perdeu o emprego. Quando você pronunciar esse número imaginando tais eventos, certamente provocará um estímulo forte em sua memória.

Agora, para ilustrar a nossa conversa, vamos voltar alguns anos no tempo, de preferência antes do surgimento do celular, e tentar relembrar o processo que se utilizava no trato com os números de telefone.

Em geral, a pessoa consultava uma lista ou agenda telefônica, localizava o número desejado, lia, repetia e, em seguida, o discava (ou teclava) no aparelho telefônico.

Se usarmos uma lupa para enxergar melhor todo esse processo, notaremos o envolvimento da memória tátil nos momentos em que o indivíduo manipulava a lista ou digitava o número. É essa memória que nos faz lembrar se o número estava no início, no meio ou no fim da lista. É ela também que nos faz lembrar o número, pelo simples fato de termos colocado as mãos no teclado do telefone.

Também percebemos que, ao ler o número, a pessoa se valia da memória visual e, finalmente, da memória auditiva, ao ter de repeti-lo para si mesma até o término da discagem.

O fato de envolver três tipos diferentes de memória num único processo de captação e utilização de um número de telefone — somando-se a isso a repetição do mesmo processo diversas vezes, até o ponto de não mais ser necessária a lista telefônica — explica a boa memória de que muitas pessoas se gabavam no passado.

Por outro lado, você já reparou no processo pelo qual a maioria das pessoas faz ligações utilizando os telefones celulares? São apenas três passos: abrir a agenda de contatos, selecionar o nome da pessoa para quem se deseja ligar e teclar o botão verde para realizar a chamada. O processo é tão rápido e simples que acabamos por não notar um detalhe importante: o número do telefone desapareceu. Na verdade, encontra-se implícito, camuflado por nomes, apelidos ou fotografias.

Quando você para de utilizar a capacidade mental de processamento de números, torna-se vulnerável a uma certa preguiça mental e passa a duvidar do próprio poder de memorização. Quem declara não poder guardar um simples

número de telefone acaba acreditando que não consegue guardar nenhum tipo de número. Ao perder a confiança na memória, a pessoa se torna consumidora voraz e dependente de memórias artificiais.

Tenho recomendado aos meus alunos que não abandonem a agenda do telefone celular, mas que a usem de modo a também exercitar a sua memória natural. É isso mesmo! Digo a eles que continuem gravando seus novos telefones na memória do aparelho, mas os aconselho também a que, na hora de utilizar o telefone celular, sigam rigorosamente os seguintes passos:

1. Localizar o nome do contato.
2. Ler cuidadosamente o número do telefone na agenda.
3. Repeti-lo atentamente pelo menos uma vez.
4. Em seguida, digitá-lo no celular, com atenção.
5. E, finalmente, apertar o botãozinho verde para discar.

Se você fizer isso, verá que em poucas semanas estará novamente desfrutando de memória rápida e eficiente, tanto para retenção quanto para captação de novos números. E certo dia se flagrará sabendo de cor todos os telefones da sua lista de contatos.

Então, voltemos à boa notícia: a sua capacidade de reter números ainda se encontra à sua disposição. Basta decidir utilizá-la e você vai se surpreender.

Décimo hábito — Para se lembrar daquela data importante

A memória é a caixa de ferramentas na qual encontramos quase tudo o que procuramos. Soluções previamente arquivadas, que utilizamos à medida que precisamos tomar decisões ao longo do dia.

Nesse sentido, a memória é impecável em sua principal atribuição: gravar e fornecer tudo aquilo que desejamos. Ela é uma espécie de serva eficiente, discreta e submissa, que cumpre o seu papel de modo exemplar. Está o tempo todo à sua disposição, mas infelizmente peca vergonhosamente em um único quesito: ela não conversa com você.

"Quem deseja lembrar, deve à memória perguntar." Sendo ela uma serva obediente, só irá se envolver em alguma atividade quando realmente for solicitada. A memória não bate à porta, em sua cabeça, dizendo: "Ei! Você está esquecendo a sua carteira sobre a mesa"; "Alô! Você não vai fazer o favor que lhe pediram?"; "Hoje é o aniversário da sua esposa, você não vai cumprimentá-la?".

Na verdade, quando queremos lembrar alguma coisa, temos que estimular a memória e não simplesmente ficar esperando que ela nos estimule. No caso dos

esquecimentos de datas importantes, a memória sempre leva a culpa, sem ao menos ter sido consultada.

Vamos fazer um teste. Responda rápido: que dia é hoje? Lembrou? Certamente, sim!

Agora, responda sinceramente: você tinha pensado na data de hoje antes de eu perguntar? É bastante provável que você responda que não!

Então, apresento-lhe agora a razão pela qual as pessoas esquecem aniversários e outras datas importantes: elas simplesmente não pensam na data!

Você sabe a data de aniversário de seus parentes próximos: mãe, pai, filho, marido, esposa? Você sabe a data de seu casamento ou as datas de outros eventos importantes em sua vida? É evidente que sim! Então, se você sabe quais são as datas importantes na sua vida, por que muitas vezes não se lembra de cumprimentar as pessoas nessas datas? A resposta mais uma vez é: por falta de uma estratégia adequada que o faça lembrar.

Você quer resolver seus problemas com o esquecimento de datas? Responda: o que aconteceria se você me contratasse como o seu *Personal Date Manager* e eu, todos os dias, telefonasse para a sua casa pela manhã e fizesse duas perguntas:

— Olhe no calendário e responda: que dia é hoje?

— Essa é uma data especial para você?

Com certeza você deve estar pensando que passaria a se lembrar de todos os eventos importantes (que estão previamente gravados em sua memória)!

Pois bem, é isso mesmo que aconteceria. Você passaria a se lembrar das datas importantes em sua vida. Pensar na data todos os dias pela manhã produziria comentários como: "Hoje é o dia do aniversário de fulano!"; "Hoje tenho uma consulta médica!"; "Faz dois anos que me casei!".

Pronto! Como seu exclusivo *Personal Date Manager*, eu o teria ajudado a se recordar de eventos importantes que já estavam devidamente gravados na sua memória e que foram lembrados devido ao estímulo que lhe provoquei.

Tudo bem! Talvez você não goste da ideia de ter uma pessoa telefonando todos os dias para sua casa, forçando-o a olhar para um calendário e tomar consciência da data. Mas você também reconhece os desastres e prejuízos que podem ocorrer todas as vezes que esquece uma data importante, certo? Então, como resolver isso? Como disciplinar-se a olhar para o calendário todas as manhãs e pensar sobre o dia que se inicia?

Vamos começar partindo do princípio de que a observação da data deve ser feita antes de você sair de casa e não quando chega ao escritório ou a qualquer outro lugar para onde se dirija. O calendário deve ser consultado todos os dias,

mesmo aos sábados, domingos e feriados. Mas como fazer o calendário "conversar" com você todos os dias?

Comece recolhendo todos os calendários da sua casa. Vamos redistribuí-los. Calendários na porta da geladeira não funcionam! Eles precisam ficar em locais estratégicos. Locais em que você seja obrigado a consultá-los. Por exemplo: sobre a mesa da cozinha, que você usa para tomar o café-da-manhã. Na porta do guarda-roupa. No *desktop* (área de trabalho) do seu computador.

Existe um lugar muito especial que eu gosto de sugerir: que tal colocá-lo no espelho do banheiro? É um ótimo local, sabia? Você vai ao banheiro nos 365 dias do ano, não é? É no banheiro que fazemos mecanicamente, isto é, sem precisar pensar, uma série de atividades rotineiras, como escovar os dentes, pentear os cabelos, fazer a barba, tomar banho, atender às necessidades fisiológicas etc. Por estar realizando mecanicamente tais atividades, ficamos com a cabeça livre para refletir sobre muitas coisas. Então, o que aconteceria se, por exemplo, ao escovar os dentes, você olhasse para o calendário devidamente colado no espelho e perguntasse: "Que dia é hoje? Essa é uma data especial?".

Eureca! Você passaria a ter o mesmo resultado que obteria se eu ligasse para você todas as manhãs e lhe fizesse as mesmas perguntas!

No momento em que responde a essas duas perguntas, caso você se lembre, por exemplo, do aniversário de alguém, pode imediatamente fazer a si mesmo outra pergunta: o que devo fazer para me lembrar de cumprimentar essa pessoa?

Nesse caso, bastaria tomar uma providência eficaz para se lembrar de ligar e cumprimentá-la: sugiro telefonar imediatamente para a pessoa. Depois, é só comemorar um esquecimento a menos em sua vida!

AGORA É COM VOCÊ

A sua memória é melhor do que você imagina!

Durante muito tempo, duvidei da minha capacidade de memorização e só me libertei disso depois que passei a compreender melhor o seu processo e entendi o seu manual de instruções. Foi a partir daí que passei a usar minha memória de um modo diferente, com mais inteligência.

A sua memória é tão poderosa que é capaz de gravar um texto ou uma música inteira numa língua que você sequer domina. A música *Ragatanga,* do grupo musical Rouge, virou febre em 2005 e estava na ponta da língua de milhões de jovens, mesmo possuindo um refrão incompreensível:

Aserehe ra de re
De hebe tu de hebere seibiunouba mahabi
An de bugui an de buididipi

O refrão é estranho? Sim! Mas é impossível memorizá-lo? Jamais!

A força de retenção que temos é tamanha que até ajuda a produzir e alavancar grupos musicais de sucesso meteórico, como os Mamonas Assassinas, o Rouge, e muitos outros que descobriram a "fórmula da associação".

O segredo é que a musicalidade associada à repetição facilita os processos mnemônicos. É claro que podemos aproveitar essa facilidade para memorizar coisas mais úteis, como fez o compositor Arnaldo Antunes ao escrever a letra da música *O pulso,* em que conseguiu reunir o nome de quase cinquenta doenças e, depois, facilitou a fixação dando um ritmo gostoso. Resultado: conseguiu atingir o gosto popular.

Você também pode memorizar o que quiser com recursos mnemônicos. De fórmulas aritméticas a textos bíblicos, de artigos jurídicos aos nomes dos ossos do corpo humano. Tudo é possível para a memória humana. Basta ter um bom método, um pouco de criatividade e atitude!

Os bons resultados também são para você

Os resultados falam por si. Tenho recebido centenas de depoimentos de ex-alunos com relatos sensacionais de como suas vidas se transformaram depois que passaram a conhecer melhor a memória. Eles falam de histórias sobre as conquistas em vestibulares, ótimas colocações em concursos públicos, momentos mágicos experimentados ao lembrar de coisas que julgavam ter esquecido. Pessoas satisfeitas e emocionadas com o extraordinário salto que deram em termos de qualidade de vida, simplesmente porque aprenderam a usar sua memória de modo inteligente.

Recebi a carta de uma mãe, relatando a felicidade que sentiu depois que aprendeu a evitar os esquecimentos que tinha e que afetavam diretamente o relacionamento com seu filho. Frequentemente, ela se esquecia de separar os materiais recicláveis que o filho usaria nas aulas de artesanato na escola. Ao usar melhor sua memória, ela começou a fazer associações mentais entre os objetos recicláveis e o que seu filho poderia fazer com eles. A partir daí, providenciou um lugar especial em sua casa para guardar os objetos que poderiam ser úteis. Ela e seu filho divertiam-se selecionando.

Um *office-boy* me contou que durante muito tempo sofreu por se esquecer de algumas obrigações ou favores que as pessoas lhe pediam para ele fazer quando fosse à rua. Ele sempre acabava esquecendo alguma tarefa e falhando com as pessoas, inclusive com aquelas que, um dia, poderiam decidir sobre o seu futuro na empresa.

Depois de conhecer as facilidades de utilizar a memória com inteligência, ele aprendeu que o que lhe faltava não era memória, mas alguma estratégia para lembrar. A partir daí sua vida mudou!

Ele teve uma ideia simples e muito interessante: transformou os dedos das mãos numa espécie de arquivo para memorizar tarefas que deveria cumprir quando saísse à rua. Muitas pessoas contam nos dedos das mãos as tarefas que precisam realizar. Talvez até você já tenha feito isso. Mas esse *office-boy* foi além. Aproveitou e apenas incluiu nesse processo uma boa dose de criatividade e visualização mental. Veja o que ele inventou:

Suponha que as tarefas que ele deveria realizar na rua eram:

1. Ir ao correio.
2. Retirar dinheiro no caixa eletrônico.
3. Pagar uma conta.
4. Fazer uma cópia de uma chave.
5. Buscar fotos reveladas.

Para ele memorizar tudo isso, bastava olhar fixamente para cada um dos dedos das mãos e imaginar cada dedo envolvido com uma das tarefas em questão:

Imaginava o dedo polegar selando uma carta.

O indicador digitando as teclas no caixa eletrônico.

O médio se queixando do valor da conta.

O anelar equilibrando uma cópia de chave.

O dedo mínimo disparando uma máquina fotográfica.

Tente fazer isso você também. Faça agora e note os ótimos resultados. Só para ter ideia, se você não utilizar seus dedos para memorizar outras tarefas além das citadas, ainda se lembrará delas por muitos dias. Experimente. Os resultados falarão por si.

Saiba que você não precisa reclamar da sua memória

"O povo brasileiro tem memória curta!" Que brasileiro, pelo menos uma vez na vida, não escutou essa frase?

Eu cresci ouvindo os outros dizerem que, em matéria de política, o brasileiro esquece rápido. Que o *povo brasileiro nunca lembra em quem votou nem das falcatruas de políticos desonestos,* por isso elege sempre as mesmas raposas. Nós sabemos que apenas em parte isso é verdade.

Depois de tornar-me especialista em memorização e observar o comportamento das pessoas, entendi que não é certo dizer que as pessoas têm memória curta para a política. O que ocorre, na verdade, é que muitas pessoas *não têm interesse* por política. Isso muda totalmente o contexto da conversa. Quando você não se interessa por um tema, dificilmente se concentra nele e, por consequência, não o memoriza.

Mas o que aconteceria se você passasse a se interessar pelo tema "política"? Certamente daria mais atenção a ele e acabaria gravando o nome dos seus candidatos.

Portanto, deixe de lado o hábito de reclamar da sua memória. Quando você não conseguir se lembrar de algo, observe com atenção a situação e procure descobrir a verdadeira origem do problema.

Não existe memória fraca ou ruim. O que existe na verdade são eventos, hábitos ou situações que não estimulam a nossa capacidade de lembrança ou fixação. E sobre isso você pode decidir! Você pode fazer escolhas que estimulem a memória em vez de podá-la.

Três passos que o ajudarão a lembrar

Em 2007, o setor de achados e perdidos do Metrô da cidade de São Paulo atendeu mais de setenta mil pessoas que perderam ou esqueceram alguma coisa em seus vagões.

É de causar estranheza: como alguém pode esquecer um vestido de noiva, um álbum de casamento e até mesmo um fogão nos trens do Metrô? Quando o assunto é esquecimento, pode-se esperar de tudo.

Embora muitos objetos encontrados chamem atenção, os campeões de esquecimento são os mais comuns, como documentos, bolsas, carteiras e celulares. As milhares de pessoas que sofreram algum tipo de prejuízo, devido aos esquecimentos, teriam todas as condições de evitá-lo.

Veja a seguir como três passos simples para memorizar e lembrar facilmente qualquer coisa ou atividade podem ajudá-lo:

1. Pontue o que você precisa lembrar dentro de uma escala de prejuízos devidos ao esquecimento

Pense na tarefa ou objeto que você *não pode esquecer* e tente atribuir a ele um valor de importância dentro de uma escala de 0 a 10. Por exemplo, se você esquecesse sua bolsa ou carteira, contendo dinheiro, cheques, cartões de crédito e documentos num lugar público, que grau de prejuízos você atribuiria a esse esquecimento? Considerando o prejuízo financeiro, moral e temporal causado pela perda desse tipo de objeto, podemos pensar que o grau de importância seria 10.

A definição do grau de importância de uma tarefa ou objeto é um passo fundamental para você não esquecer, porque produz um efeito psicológico muito forte. Quando eu toco nesse assunto em meus seminários, noto que algumas mulheres chegam a segurar a bolsa com mais força e muitos rapazes colocam a mão no bolso para checar se estão levando as carteiras.

2. Promova uma ação preventiva

Seu sucesso no processo de recordação está intimamente ligado à estratégia que você elabora para atingir seu objetivo. Por isso, este segundo passo é crucial em muitos casos. É nesse momento que o mantra "*O que eu posso fazer para lembrar?*" deverá ser entoado.

Então, olhe ao seu redor e veja a quantidade de coisas que você poderia utilizar, ou fazer, para promover uma associação mental com a tarefa ou objeto que precisa lembrar.

Por exemplo: uma pessoa entra em sua sala e pede que você ligue imediatamente para alguém. Acontece que você está com outra pessoa na linha e não pode realizar a tarefa naquele instante, mas também não pretende esquecer o compromisso. Neste caso, o que você pode fazer?

É simples: tranquilamente, enquanto conversa ao telefone, pegue o grampeador de papel ou outro objeto que está sobre a mesa, olhe fixamente para ele mentalizando "tenho que telefonar para o fulano". Em seguida, coloque-o em seu colo, ou embaixo da sua perna.

O objeto funcionará como um "lembrador". É como se houvesse uma pessoa o tempo todo falando: "Você precisa telefonar para o fulano".

3. Resolva quanto antes

Um dos segredos para não esquecer é procurar resolver tudo imediatamente. Não deixe para depois o que você puder resolver agora.

Resolver quanto antes o que é importante também contribui para livrar sua consciência do peso do compromisso.

A estrada para a boa memória é democrática

A estrada para a boa memória pode ser percorrida por qualquer pessoa, de qualquer idade. Muitas pessoas usam a idade como desculpa para justificar certos esquecimentos. Em vez disso, elas poderiam olhar ao redor e se espelhar naquelas que desfrutam de lucidez e boa memória, mesmo em idade avançada.

Muitas pessoas mais velhas desistem de aprender determinado idioma, ou de fazer um curso de informática, quando se comparam aos jovens e percebem a facilidade com que eles aprendem. Algumas pessoas comparam sua memória com a de outras e se sentem frustradas por acreditarem não conseguir memorizar da mesma forma.

É importante entender que a memória humana não é como uma roupa, calçado, acessório, ou corte de cabelo que podem ser comparados aos de outras pessoas. Cada um tem a própria memória, com suas características e com todo o seu acervo de lembranças. Comparar sua memória com a de outras pessoas pode ser um erro grave, porque o resultado da comparação pode afetar sua autoestima.

Todos nós temos a mesma capacidade de memorização. A diferença é que algumas pessoas utilizam a memória com inteligência e, por isso, experimentam uma velocidade superior no processo de memorização e recordação.

Você já reparou que as pessoas que se aposentam cedo demais e param de trabalhar são as que mais reclamam da memória? Pois é exatamente isso o que acontece! Fique apenas cinco anos sem usar toda a experiência que acumulou ao longo de toda sua vida e sentirá um declínio fortíssimo, tanto no processo de recordação quanto no de retenção. Por isso a dica é: não pare nunca!

Gosto da profissão dos atores porque, enquanto têm força nas pernas e oportunidades de trabalho, eles estão atuando. E qual é a parte do corpo mais exigida para um ator? É a memória!

Eu não sei quantos anos você tem, mas uma coisa eu posso garantir: quanto mais você estimula sua memória, mais rápida e forte ela fica. Esse é o caminho. Por isso, não use desculpas para parar de usar, estimular e agilizar sua memória.

Quer uma boa notícia? Você também pode adquirir uma fantástica habilidade de memorização. São principalmente dois requisitos que acabam separando as pessoas comuns dos grandes campeões de memorização: *conhecer o funcionamento da memória e ter bastante disciplina*. É vital adotar uma postura positiva diante dos desafios e dar ênfase àquilo que realmente merece sua atenção.

Uma das grandes qualidades que você pode desenvolver é adotar o bom hábito de conversar com pessoas que declaram ter boa memória. Procure saber como elas selecionam o que julgam importante, o que fazem para memorizar, quais as técnicas utilizadas, como pensam em relação à própria memória.

Com um pouco de persistência e utilizando as técnicas certas você poderá fazer coisas incríveis com sua capacidade de memorização.

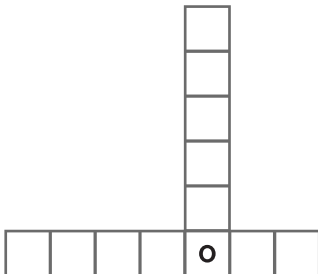
Você vai se deliciar com as proezas da sua memória

O conhecimento da memória e o desenvolvimento de estratégias para lembrar podem mudar radicalmente sua vida em dois aspectos:

Primeiramente, você vai experimentar um ganho extraordinário, em termos de qualidade de vida. Vai sentir que as informações fluirão de modo mais rápido e intenso dentro da sua cabeça. Notará uma incrível sensação de alívio por estar fazendo as coisas uma única vez e sem erros.

Você vai perceber como é sensacional poder memorizar facilmente as tarefas no trabalho, lembrar os compromissos do dia-a-dia, como o jogo de futebol do filho, os temas abordados na reunião de trabalho e até mesmo as datas de aniversários das pessoas amadas. Tudo isso se torna possível com a aplicação dessas ferramentas.

A segunda mudança que você experimentará serão os benefícios de desenvolver as próprias técnicas de memorização. Seguindo as regras simples que expliquei sobre o funcionamento da memória, você a tornará praticamente ilimitada.

Outra grande estratégia para melhorar e acelerar a memória chama-se palavras-cruzadas. Essa pode ser a maior força para auxiliar sua memória. Vejamos um exemplo: comece completando as questões nas palavras-cruzadas a seguir:

Vertical: o sapo no primeiro estágio de vida...

Horizontal: nome do gato que persegue o Piu-Piu no desenho animado...

Se você respondeu girino e Frajola, então você acertou.

Vamos rever agora todo o processo em câmera lenta e analisar o que aconteceu em sua memória.

Responda: você pensou em girino hoje, esta semana, este mês, ou este ano? Talvez faça um bom tempo, talvez anos, que você não pensa num girino. E o que a palavra cruzada fez com você? Fez com que, no intervalo de 250 milésimos de segundos, ou seja, um piscar de olhos, você descesse até os porões de sua memória, localizasse o arquivo onde estava gravado girino e o trouxesse às portas da consciência.

Pense agora no Frajola. Qual foi a última vez que você escreveu essa palavra? É possível que você nunca tenha escrito esse nome, ou usado essa informação. Mas analise qual foi o papel das palavras-cruzadas nesse processo.

Ela fez com que, novamente, numa fração de segundos, você usasse um conhecimento que até então nunca usou.

A palavra cruzada é uma ferramenta extraordinária. Ela abre as portas dos porões da memória e mexe com coisas sobre as quais não pensávamos há um bom tempo. E sabe o que acontece quando você abre muitas portas de sua memória? Ela fica muito mais rápida! Lembre-se: quanto mais você utiliza a memória, mais rápida e ágil ela fica.

Para potencializar o uso das palavras-cruzadas, recomendo que estimule outras memórias enquanto lembra as palavras. Por exemplo: tente imaginar um girino vivo em suas mãos. Veja as cores. Sinta a textura, o cheiro, estimule outras memórias. O mesmo vale para o Frajola. Lembre-se do formato, da possível textura do local onde foram construídos, do povo que as construiu. Acorde todas essas lembranças e deixe sua memória mais rápida!

Para turbiná-la, além das palavras-cruzadas, você pode abusar também da leitura e da redação. Escreva, leia e faça palavras--cruzadas em grandes quantidades. Delicie-se lembrando de coisas que já julgava ter esquecido. Desfrute de uma memória cada vez mais rápida.

Vamos lá! Escolha agora um jogo de palavras-cruzadas para começar a turbinar sua memória. Mas lembre-se de escolher um nível bem fácil de início, pois o objetivo aqui é lembrar das coisas sem sofrimento. Afinal, o nome do jogo é passatempo, e não "passa-raiva".

Um caminho simples e estimulante

Como você deve ter percebido, o caminho que percorremos até aqui é bem mais estimulante e simples, porque as ferramentas propostas se baseiam exclusivamente em mudanças de hábitos.

No início, quanto tinha notícias de pessoas fazendo coisas espetaculares com a memória, eu achava que seria impossível alcançar tais resultados. Que aquilo era para pessoas especiais. Eu achava que a memorização oferecia soluções complexas para problemas complexos. Mas, depois de estudar e desenvolver diversas técnicas, conclui que, na verdade, a simplicidade é a marca do sucesso nessa área.

Há alguns anos tive uma experiência que nunca esquecerei, num dos meus seminários de memorização. Um dos participantes me abordou e disse que queria dar um depoimento. Ele estava muito emocionado e queria me agradecer porque minhas orientações o ajudaram a evitar o que ele definiu como *o maior prejuízo de sua vida*.

Contou-me que na noite anterior estava em sua casa, no banheiro, escovando os dentes para em seguida tentar dormir. Estava chateado porque minutos antes tivera uma séria discussão com a esposa. Há tempos seu casamento estava por um fio. Ele explicou que a amava mas que, em função de compromissos profissionais, muitas vezes ele acabava esquecendo da própria família. Esposa e filhos ficavam sempre em segundo plano e era esse o motivo das brigas.

Naquela noite não foi diferente: a discussão foi por causa de um jantar que ele marcou com ela mas esqueceu — como sempre acontecia. Ela já estava cansada daquilo, no limite, e tinha suas razões. Pelo tom da discussão, ele tinha uma certeza: ela não toleraria mais nenhuma "pisada na bola".

Ele queria realmente encontrar uma forma de contornar aquela situação, porque pedir desculpas não adiantava mais. Depois de algum tempo, apagou as luzes, saiu do banheiro e foi dormir.

Pela manhã, ao retomar a rotina, levantou-se, tomou um banho, escovou os dentes, arrumou-se e, no momento em que ia passar o perfume, uma cena lhe causou estranheza: o frasco estava virado de cabeça para baixo. Antes mesmo de tentar descobrir o porquê, a cena imediatamente ativou sua memória e lhe informou a causa: na noite anterior ele estava tão longe, pensando na discussão com a esposa, que largou o frasco de qualquer jeito.

No seminário, ocorrido na noite anterior, ele havia aprendido a importância de observar o funcionamento da memória e tomar consciência das datas logo no início do dia (pensar na data, consultar o calendário na primeira oportunidade da manhã e verificar se havia algo especial naquele dia). De alguma forma, encontrar o frasco de perfume virado o fez pensar nas orientações do curso, na data que estava vivendo e isso desencadeou em seu cérebro o processo de recordação necessário.

Acontece que, ao evocar a data em sua memória, surgiu imediatamente uma informação que ele tinha esquecido, mas que se ele não se lembrasse geraria um desgaste tão forte em seu casamento que seria a gota d'água para a separação: era o dia do aniversário da esposa!

Radiante pela fantástica oportunidade que o universo lhe dera, ele se apressou e preparou com muito carinho um delicioso café- -da-manhã. Serviu-o na cama, para espanto e felicidade da esposa, e comemoraram o início de novos bons tempos que viriam no relacionamento.

A história desse meu aluno poderia também ser a sua história. Dentro da memória dele estavam todas as respostas de que ele precisava. Era tudo muito simples. Bastava-lhe consultar sua memória.

Se você der a si mesmo a oportunidade, sempre poderá esperar o melhor de sua memória. Se você a consultar sobre tudo o que ela guarda, com certeza ela lhe dará a melhor solução para tudo.

Olhar para a memória e buscar novas aplicações para antigas lembranças pode ser tão genial e simples quanto o esforço de imaginar algo totalmente novo.

Sua memória é sua melhor companheira. Ela aguarda ansiosa por suas consultas e ordens! Tudo o que você precisa fazer é estimular. Conversar com sua memória é um caminho simples e que gera resultados surpreendentes. Experimente e faça você também uma revolução positiva em sua vida.

ACREDITE EM VOCÊ. MÃOS À OBRA!

Parabéns! Agora você está apenas a um passo de dominar todas as técnicas de memorização que praticamos. Melhor ainda: a um passo de ser uma pessoa totalmente livre de problemas de esquecimento.

Você aprendeu a força, a simplicidade e o valor de conhecer os processos de memorização. Falta apenas um último avanço — agora que você sabe o que fazer, como e quando utilizar as técnicas aprendidas, o próximo passo é: TER ATITUDE!

Percorremos um longo caminho até aqui. Mas foi no momento em que você decidiu ler este livro, que permitiu que essas ideias, soluções e técnicas encontrassem um lugar especial na sua mente e na sua vida.

Posso afirmar, com toda segurança e de modo muito positivo, que hoje o que eu lhe disse já faz parte de sua vida, assim como você também passou a fazer parte da minha no exato momento em que resolveu ler esta obra. Você estava em cada um dos meus pensamentos durante todas as etapas da preparação deste livro, mesmo sem que nos conhecêssemos previamente. É a você que eu dedico este trabalho, na esperança de que o use para fazer sua vida mais feliz.

Confio plenamente que, se você chegou até aqui na leitura, se experimentou as ideias, ou pelo menos refletiu sobre as sugestões que apresentei, algo do que eu disse ficou em sua memória. E o está fazendo pensar melhor sobre tudo o que leu e aprendeu. Apenas por isso, eu já me sinto honrado e gratificado.

Enfim, juntos desbravamos ideias e enxergamos soluções para que você nunca mais tenha de reclamar de problemas de memória. E se você realmente optar pela aplicação dessas soluções em sua vida, com seriedade e dedicação, colherá importantes resultados em todas as suas atividades, seja na vida pessoal ou profissional.

Gostaria agora de dividir com você outro grande segredo: você viverá uma experiência incrível ao compartilhar essas informações com outras pessoas. Tudo o que você sabe sobre memorização pode deixar o mundo e a vida de outras pessoas ainda melhor. É importante que conte a elas sobre o que aprendeu por

duas razões: além de deixar a vida das pessoas ainda melhor, dividir a experiência com elas é uma forma de você mesmo memorizar ainda mais as dicas que o farão tornar-se um sucesso! Todos aproveitarão melhor os benefícios deste método quando você decidir compartilhá-los.

Além disso, gostaria muito que você vivesse a experiência e sentisse a mesma satisfação que sinto todas as vezes que alguém me agradece, porque, de uma forma tão simples, consegui ajudá-lo a evitar algum tipo de esquecimento e ajudei a tornar sua vida melhor.

É muito gratificante, por exemplo, ouvir de uma pessoa de idade avançada, que ela conseguiu sozinha criar e memorizar uma senha numérica e, dessa maneira, pôde passar a usar os caixas eletrônicos, não precisando mais enfrentar filas enormes nos caixas dos bancos. É sensacional poder mostrar a um estudante que existe um jeito de aprender mais rápido, fácil e seguro, e que ele não precisa sofrer decorando tudo até a exaustão. É delicioso receber um agradecimento emocionado de alguém que me diz que o meu método o ajudou a *lembrar do seu aniversário de casamento* e, dessa forma, pôde passar um dia maravilhoso ao lado da esposa e dos filhos.

Agora você está habilitado a resolver, com soluções simples, qualquer grande problema de esquecimento. O seu novo mantra é ter na ponta da língua a pergunta-chave que instiga, provoca, e move para a ação: *O que posso fazer para lembrar?* Essa será a nova música para os seus ouvidos e, com ela, você poderá operar verdadeiros milagres na sua vida e na vida das pessoas a quem ensinar a pensar dessa maneira.

Confio em você e sei que não vai agir como muitos que sabem o que fazer e como devem agir diante de seus lapsos de memória, mas ainda não obtêm bons resultados. Elas simplesmente conhecem todos esses instrumentos, elogiam e dizem que o método é sensacional, mas continuam sofrendo com lapsos de esquecimento, um após o outro. Infelizmente, essas pessoas podem estar contaminadas pela preguiça mental. Lembre-se: com a inteligência e os recursos que possuímos atualmente, só esquece quem quer esquecer!

O seu sucesso é você quem faz. Um futuro de consciência tranquila, lucidez e paz mental o aguarda. As ferramentas, soluções e orientações apresentadas neste livro formam a ponte que o levará à realização dos seus sonhos. Aliás, não levará apenas você, mas todas as pessoas que você ajudar transmitindo esses conhecimentos ou compartilhando as ideias que aprendeu neste livro.

Agora que você sabe como agir, o próximo passo é: FAÇA AGORA! Pegue tudo o que aprendeu e use imediatamente. Olhe ao seu redor, pense nos seus

compromissos e pergunte*: O que posso fazer para lembrar?* Você tem esse poder. É você quem manda em sua mente!

Ao ler este livro você se candidatou a fazer parte do time de pessoas que brilham nas áreas acadêmicas, artísticas, políticas, empresariais e, em especial, nos seus relacionamentos pessoais e afetivos. Pessoas que fazem a coisa certa quando precisam lembrar daquilo que é importante. Agora está em suas mãos consolidar a sua posição no time.

Agora que você está habilitado a enfrentar a vida de uma forma mais segura, faça acontecer. Se você realmente deseja se libertar dos tentáculos do esquecimento, aplique essas ferramentas em seu dia-a-dia. Agora, a decisão é sua!

Decida-se por aplicar esse conhecimento em sua vida e sinta os sensacionais efeitos que isso irá gerar nos seus resultados. Declare para si mesmo: *EU TENHO UMA EXCELENTE MEMÓRIA!*

Faça valer a pena! Porque você desbravou os terrenos da mente e, com certeza, agora está mais conectado com sua memória, e ela está ainda mais conectada com a realização dos seus sonhos.

Quando utilizar essas estratégias, seja genial e faça de sua vida uma obra-prima. Seja impecável na realização de cada uma das suas atribuições. Seja caprichoso, concentre-se, aja de modo assertivo. Quando você se concentra no que faz, naturalmente se lembra com mais facilidade do que fez.

É hora de segurar as tranças da deusa da oportunidade. Chegou o momento de dirigir sua vida pisando forte no acelerador e deixando todo o sofrimento para trás.

Risque definitivamente o verbo “esquecer” do seu vocabulário. Não existe tarefa ou situação que não seja facilmente lembrada a partir do momento em que você toma a iniciativa e promove alguma ação efetiva para memorizá-la.

Sim, você também pode ser um campeão de memorização. Você também pode usar sua memória plenamente, de maneira que ela lhe dê todas as condições de ser ainda mais feliz. A escolha é sua! Agora é a sua hora de brilhar!

Torcendo por você sempre,
Renato Alves

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVAREZ, Ana. *Exercite a sua mente*. São Paulo: Nova Cultural, 2004.

ANDREAS, Steve. *A essência da mente*. São Paulo: Summus, 1993.

BANDLER, Richard; GRINDER, John. *Resignificando*: programação neurolinguística e transformação do significado. São Paulo: Summus, 1986.

BODEN, Margaret A. *Dimensões da criatividade*. Porto Alegre: Artmed, 1999.

BRAGA, A. P.; LUDEMIR, T. B.; CARVALHO, A. C. P. *Introdução às redes neurais*: teoria e aplicações. Rio de Janeiro: LTC, 2000.

BRAND, Jorge Luiz. *Comunique-se melhor e desenvolva sua memória*. São Paulo: Vida Nova, 1999.

DRAAISMA, Douwe. *Metáforas da memória*: uma história das ideias sobre a mente. São Paulo: Edusc, 2005.

ECCLES, J. *Cérebros e consciência*: o *self* e o cérebro. Lisboa: Instituto Piaget, 2000.

FRAWLEY, William. *Vygotsky e a ciência cognitiva*. Porto Alegre: Artmed, 2000.

GOLEMAN, Daniel. *A arte da meditação*. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.

GREENFIELD, Susan A. *O cérebro humano*: uma visita guiada. Rio de Janeiro: Rocco, 2000.

HALLOWELL, Edward M.; RATEY, John J. *Tendência à distração*. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

HERCULANO-HOUZEL, Suzana. *O cérebro nosso de cada dia*. Rio de Janeiro: Vieira&Lent, 2002.

IZQUIERDO, Ivan. *A arte de esquecer*. Rio de Janeiro: Vieira&Lent, 2004.

LORAYNE, Harry. *Como ter uma memória superpoderosa*. Rio de Janeiro: Record, 1986.

McGINN, Colin. The Character of Mind. New York: Oxford University Press, 1982.

O'BRIEN, Dominic. *Supermemória*. São Paulo: Publifolha, 2002.

O'CONNOR, Joseph; SEYMOR, John. *Treinando com a PNL*. São Paulo: Summus, 1996.

PINKER, Steven. *Como a mente funciona*. São Paulo: Companhia das Letras, 1998.
RYLE, Gilbert. *The Concept of Mind*. Londres: Penguin Books, 2000.
SADHU, Mouni. *Concentração*. São Paulo: Pensamento, 2004.
SETZER, Valdemar W. *Meios eletrônicos e educação*: uma visão alternativa. São Paulo: Ensaios Transversais, 2001.
SILVA, Ana Beatriz B. *Mentes inquietas*. São Paulo: Gente, 2003.
SILVA, José. *O método Silva de controle mental*. Rio de Janeiro: Record, 1977.
SOARES, Adriana. *O que são ciências cognitivas*. São Paulo: Brasiliense, 1993.
THAGARD, Paul. *Mente*: introdução à ciência cognitiva. Porto Alegre: Artmed, 1998.
WADSWORTH, Barry J. *Inteligência e afetividade da criança na Teoria de Piaget*. São Paulo: Pioneira, 2003.

DEPOIMENTOS

Os depoimentos a seguir são de pessoas que participaram de cursos de memorização ministrados por Renato Alves.

Ótimo! Não sabemos estudar porque não temos técnicas de estudo. Só faltava um curso como este para termos cidadãos com maior poder de concentração no mercado profissional.

Chenia Maria Coli Perim – empresária – CP Material de Construção

Este treinamento me ensinou a montar o quebra–cabeça. Isto é, a colocar todas as peças no lugar correto e organizar meus conhecimentos, a fim de mover-me sempre em frente.

Leonardo Venturini – empresário – Locacenter

Muito bom. O curso me proporcionou as condições certas para aplicar novas técnicas em minhas atividades profissionais e pessoais.

Hélvio Peixoto – empresário – Dueto Representações

Achei muito bom e importante participar. O curso me fez entender como aproveitar melhor meus estudos e aumentar minha autoestima. Isso vai contribuir muito para eu conseguir atingir meus objetivos de vida.

Jorge Miguel Volkers – empresário – Volkers Financeira

Achei que o curso fosse de outra forma, ou seja, “macetes” que nos orientariam na leitura e compreensão rápida de textos. Mas foi melhor que isso: passei a conhecer o funcionamento de meus comandos para aprender.

Dulcimara da Silva Menezes – assistente de gerência – Banco Itaú

Muito bom o curso, pois é aplicável na vida como um todo (pessoal e profissional). São técnicas fáceis de serem aplicadas e muito úteis.

Maceli Bonella Lordello – colaboradora da Petrobras

Extremamente útil para todas as pessoas e idades. Um complemento essencial para minha vida acadêmica. O professor Renato Alves foi muito feliz ao formular o curso que acredito ser completo.

Rafael de Paiva Oiveira – estudande de Medicina

O curso é fantástico! Não ensina como ter uma boa memória, mas sim como utilizar melhor a nossa memória, que já é fantástica! É muito mais simples do que imaginei!

Mirella Fernanda Ghisolfe – estudande Direito

Foi muito interessante. As abordagens, a aprendizagem, a forma de explicação do palestrante, tudo me levou para um lado dos meus pensamentos que eu ainda não conhecia.

Thiago Moura Martins – estudante de Direito

Maravilhoso. Uma experiência inesquecível. Com certeza vou levar todas as técnicas pelo resto da vida.

Lorranny Guedes de Almeida – estudante ensino médio

Excelente. Se eu fosse embora após os primeiros 20 minutos do curso, já teria valido a pena o investimento. Consegui mudar meus hábitos e hoje vejo que sou muito melhor em tudo o que faço.

Bruno Ribeiro de Carvalho – estudande de História

Excelente. Eu aprendi muito! Acrescentou muito em minha vida. Agora, vou ser um praticante assíduo dessas técnicas.

Ariani Ferreira Fontes de Arraz – secretária

Achei muito interessante, pois me mostrou uma nova forma de ver a vida e de vivê-la de maneira mais satisfatória.

Luciano Zupelli – aposentado

Maravilhosamente eficiente! Não se pode nem imaginar os resultados antes de se fazer o curso. É incrível como dele podem ser tão ilimitados.

Aline Viana de Almeida – estudande de Ciências Biológicas

O evento “Os segredos dos gênios” me abriu novas possibilidades de aprender e memorizar coisas do dia a dia. E,

isso me abrirá possibilidades de viver melhor! O curso foi maravilhoso, foi espetacular. Gostei muito. Tudo valeu!

Clarissa Luz da Silva – atendente Cristal Brindes

Simplesmente maravilhoso! Minha motivação, que estava morta, ressuscitou. Este curso me mostrou que tenho de ser organizada e determinada e, assim, chegar aos meus objetivos; e que meus sonhos podem se tornar reais. Adorei. Parabéns, Renato. Valeu!

Luciana Ramalho dos Anjos – vendedora e estudante

Achei o curso excelente! Cheguei aqui pensando que não tinha concentração e que tinha a memória péssima! Mudei de ideia! Obrigada!

Keylla Lordello Costa – estudante de Direito

Muito interessante! Fez-me refletir sobre minhas atitudes e me deu ferramentas para trabalhar, além de ensinar-me a usá-las corretamente.

Lidiane Cândido Lordello – funcionária pública estadual